

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

циклу професійної підготовки (варіативна частина)

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

для підготовки фахівців  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузі знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальності: 053 Психологія (2 курс)  
за освітньо-професійної програмою:  
Психологія

Методичні рекомендації до навчальної дисципліни “Психологія здоров’я” для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань: 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності: 053 Психологія складена для реалізації освітньо-професійної програми: Психологія (2 курс).

**РОЗРОБНИКИ:**

старший викладач кафедри практичної психології та психотерапії  
**Л.М. Фальковська.....**

Методичні рекомендації затверджені на засіданні кафедри практичної психології та психотерапії

“06 червня 2017 року, протокол №9.

Схвалено методичною комісією соціально-психологічного факультету

“12” червня 2017 року, протокол №9.

## ЗМІСТ

Вступ .....	6
Опис навчальної дисципліни .....	9
Структура навчальної дисципліни .....	10
Рекомендації до організації самостійної роботи .....	11
<i>Модуль 1</i> .....	13
Лекційний курс .....	14
Семінарські заняття .....	17
Практичні заняття .....	22
Тема самостійного опрацювання 1 .....	25
Завдання до ПМР 1 .....	27
<i>Модуль 2</i> .....	29
Лекційний курс .....	30
Семінарські заняття .....	32
Практичні заняття .....	36
Тема самостійного опрацювання 2 .....	38
Завдання до ПМР 2 .....	40
<i>Модуль 3</i> .....	42
Лекційний курс .....	43
Семінарські заняття .....	46
Практичні заняття .....	52
Тема самостійного опрацювання 3 .....	54
Завдання до ПМР 3 .....	56
Вимоги та завдання до заліку .....	57
Критерії оцінювання .....	60
Рекомендована література до курсу .....	61
Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Психологія здоров'я» .....	64
1.1. Базові методики до курсу .....	64
1.2. Приклад виконання професійно-орієнтованого завдання з курсу «Психологія здоров'я» .....	75

## ВСТУП

Програму дисципліни варіативної частини (дисципліни вільного вибору студента) “Психологія здоров’я” складено відповідно до місця та значення дисципліни за структурно-логічною схемою, передбаченою освітньо-професійною програмою бакалавра з галузі знань 05 соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія. Вона відповідає загальним, фаховим компетентностям та програмним результатам навчання, визначених освітньо-професійною програмою.

Проблема збереження психічного здоров’я, принципи оздоровчої поведінки, основні методи підвищення саногенного потенціалу особистості є важливою частиною життя сучасної людини. Зв’язок психічного, психологічного здоров’я з тілом – соматосом, є доведеним фактом, тому превентивні заходи щодо забезпечення цілісного, тотального благополуччя особистості постає першочерговим завданням сучасної теорії та практики сьогодення.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є психологічні засоби збереження, забезпечення та відновлення психосоматичного благополуччя особистості та спільноти.

**Міждисциплінарні зв’язки:** Курс “Психологія здоров’я” органічно зв’язаний з усіма психологічними дисциплінами, які студенти вивчали у попередні роки навчання. Адекватне планування та проведення психологічних досліджень не можливе без опори на такі теоретичні дисципліни як “Психофізіологія”, “Загальна психологія”, “Анатомія та еволюція нервової системи людини”, “Соціальна психологія”, “Вікова психологія”, “Патопсихологія”, “Психологія травмуючих ситуацій” тощо.

Згаданий курс ставить на меті інтеграцію та систематизацію знань та навичок отриманих студентами у ході засвоєння дисциплін практичної спрямованості, таких як “Математичні методи в психології”, “Практикум з загальної психології”, “Психодіагностика”, “Патопсихологія” та інших.

## МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРС, ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Основною **метою** викладання дисципліни «Психології здоров’я» є набуття майбутніми психологами знань щодо основних принципів та способів збереження психічного здоров’я, а також формування навичок відновлення саногенного (того, що сприяє здоров’ю) потенціалу особистості.

Основні **завдання** курсу складають:

- навчання студентів основам збереження, відновлення та вдосконалення психічного здоров’я, формування відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих людей;
- ознайомлення студентів з різноманітними психологічними методами саморегуляції психічного здоров’я та всебічного вдосконалення людини, спрямоване на збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної і соматичної складових здоров’я;
- допомога у визначенні вектора руху в процесі становлення людини як особистості;
- формування у студентів «реального ідеалу» людини і сприяння його досягненню;
- формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров’я
- розробка психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження нервово-психічних порушень
- моніторинг стану психічного здоров’я
- розробка та впровадження заходів оптимізації розумової праці та забезпечення активного творчого довголіття

### **Структура курсу “Психологія здоров’я”:**

- Вступ до психології здоров’я.
- Основні уявлення про здоров’я та здорову особистість.
- Прикладна психологія здоров’я.
- Саногенний потенціал особистості (психологічний ресурс та потенціал).

**Форми роботи.** Навчальний процес включає в себе різноманітні форми та види роботи:

- будується на основі лекційних, практичних занять;
- включає індивідуальну і групову роботу;
- робота під керівництвом викладачів та самостійне опрацювання матеріалу;
- науково-дослідну та практичну роботу з попереднім плануванням та наступним контролем виконаних завдань.

**Методи роботи.** У роботі зі студентами використовуються такі основні методи:

- лекція, розповідь, пояснення, обговорення;
- аналіз літератури;
- планування і проведення емпіричних досліджень;
- обробка результатів власних психологічних досліджень;
- підготовка звітів, виступів та безпосередні виступи за результатами власної дослідницької роботи;
- підготовка рефератів, тематичні виступи (за бажанням студента).

**Засоби роботи.** При освоєнні курсу студенти користуються такими основними засобами роботи:

- підручниками, посібниками, періодичними виданнями, словниками, інструктивно-методичними матеріалами до практичних та лабораторних занять;
- інформацією з мережі Internet;
- відеозаписами.

**Комп’ютерне забезпечення.** При підготовці до занять практичного курсу, а також безпосередньо на лабораторних заняттях студенти користуються комп’ютерами для таких видів роботи:

- оформлення звітів;
- отримання інформації з мережі Internet;
- проведення психодіагностичного обстеження;
- статистичної обробки даних власних експериментальних досліджень;
- перегляду навчальних відеозаписів.

### **Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач (відповідно до ОП)**

#### ***Загальні компетентності (ЗК)***

- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

#### ***Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)***

- Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.
- Уміння організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

### **Програмні результати навчання (ПРН відповідно до ОП)**

- Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання

- Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги
- Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.
- Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин, 3 кредити ЄКТС.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість модулів – 3	Спеціальність 053 «Психологія»	Варіативна	
Змістових модулів – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр  Освітня кваліфікація: бакалавр з психології	Рік підготовки	
Загальна кількість годин – 90		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2; для самостійної роботи студента – 3		Семестр	
		III	III
		Лекції	
		14 год.	4 год.
		Практичні	
		26 год.	6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		40 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання	
		10 год.	10 год.
		Вид контролю	
	Залік	Залік	

*\* Виконання ІНДЗ (ПОЗ) здійснюється за рахунок годин на самостійне опрацювання*

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 44,4 % : 55,5 %

для заочної форми навчання – 11,1% : 88,9%

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	денна форма/ заочна форма					
	Всього годин	кількість годин				
		лекції	семінарські	практичні	Індивідуаль на робота	Самостійна робота
МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ГАЛУЗЬ ЛЮДИНОЗНАВСТВА						
Тема 1. Предмет психології здоров'я	7/9	2/1	2/2			3/6
Тема 2. Основні уявлення про здоров'я і здорову особистість у вітчизняній та зарубіжній психології	9/7	4/1	2/0			3/6
Виконання ІНДЗ (ПОЗ)*	6/8			4/0		2/8
Тема 3. Культура і здоров'я (с/о)	8/6				5/0	3/6
Разом за модулем 1	30/30	6/2	4/2	4/0	5/0	11/26
МОДУЛЬ 2. ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я						
Тема 4. Загрози психічному здоров'ю: психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику.	8/4	2/0	4/0			2/4
Тема 5. Психогігієна життєвого циклу	8/6	2/2	4/0			2/4
Виконання ІНДЗ (ПОЗ)*	4/6			2/2		2/4
Тема 6. Психосоматичне здоров'я та спосіб життя особистості (с/о)	10/14				5/0	5/14
Разом за модулем 2	30/30	4/2	8/0	2/2	5/0	11/26
МОДУЛЬ 3. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ						
Тема 7. Гармонія, психологічна стійкість, стресоопірність, суб'єктивне благополуччя та особистісна психогігієна	7/9	2/0	2/2			3/7
Тема 8. Психологічні програми розвитку саногенної культури особистості	7/7	2/0	2/0			3/7
Виконання ІНДЗ (ПОЗ)*	6/7			4/0		2/7
Тема 9. Позитивна кризова теорія розвитку особистості (с/о)	10/7				5/0	5/7
Разом за модулем 3	30/30	4/0	4/2	4/0	5/0	13/28
Всього годин	90/90	14/4	16/4	10/2	15/0	35/80



## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота є невід'ємною складовою вивчення навчальної дисципліни. Вона здійснюється за такими напрямками:

- підготовка теоретичних питань до практичних занять;
- виконання практичних завдань;
- конспектування першоджерел;
- ведення словника основних понять;
- підготовка рефератів;
- виконання індивідуальних (професійно-орієнтованих) завдань;
- самостійне вивчення тем до кожного модулю із зазначеним переліком пунктів
- підготовка до підсумкових модульних робіт;
- підготовка до заліку.

Підготовка теоретичних питань до практичних занять передбачає опрацювання питань теми практичного заняття. Ці питання могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

Алгоритм підготовки.

- визначте питання для підготовки (ви маєте розглянути усі питання, зазначені у плані практичного заняття).
- візьміть у бібліотеці університету (читальному залі або на кафедрі) джерела, зазначені у списку основної літератури до заняття. При підборі літератури ви можете користуватися бібліотечними каталогами (алфавітним, предметним або систематичним).
- визначте розділи (теми або параграфи), у яких розкрито питання практичного заняття.
- прочитайте ці розділи.
- складіть план (простий або складний) відповіді на кожне питання.
- визначте основні поняття, які ви повинні засвоїти.
- проаналізуйте, як опрацьований матеріал пов'язаний з іншими питаннями теми.
- для кращого засвоєння та запам'ятовування матеріалу складіть короткий конспект, схеми, таблиці або графіки по прочитаному матеріалу.
- визначте проблеми в опрацьованому матеріалі, які ви недостатньо зрозуміли. З цими питаннями ви можете звернутися на консультації до викладача.
- перевірте, як ви засвоїли опрацьоване питання. Ви можете це зробити, відповівши на тестові питання до теми або розв'язавши практичні завдання.

Конспектування першоджерел передбачає поглиблений розгляд окремих питань теми. Для конспектування можуть пропонуватися статті з фахових журналів, розділи монографій або підручників.

Алгоритм підготовки.

- прочитайте запропоноване першоджерело.
- правильно оформіть бібліографію першоджерела (автор, назва, вихідні дані).
- складіть план (простий або складний).
- для кожного пункту плану виділіть основні положення проблеми, яка висвітлюється у першоджерелі.
- представте прочитаний текст у вигляді тез або анотації, використовуючи, при потребі, схеми, таблиці, графіки тощо.
- для самоперевірки перекажіть статтю, використовуючи власний конспект.

Підготовка рефератів передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату.

Алгоритм підготовки.

- ознайомтеся з вимогами до реферату.
- підберіть літературу, у якій розкривається тема реферату. При підборі літератури ви можете користуватися бібліотечними каталогами (алфавітним, предметним або систематичним).

- складіть план реферату.
- опрацюйте літературні джерела, користуючись порадами до конспектування першоджерел.
- систематизуйте опрацьований матеріал відповідно до плану реферату.
- дайте власний критичний аналіз та оцінку висвітленої проблеми.
- оформіть реферат відповідно до вимог.
- на основі реферату підготуйте усну доповідь на практичне заняття.

Підготовка до підсумкової модульної роботи (ПМР), заліку має на меті узагальнення та систематизацію знань з окремого модуля або дисципліни у цілому.

#### Алгоритм виконання

- ознайомтеся з переліком питань та завдань до ПМР або заліку.
- підберіть підручники, інструктивно-методичні матеріали або іншу довідкову літературу, необхідну для підготовки (її перелік ви можете знайти в робочій програмі або інструктивно-методичних матеріалах).
- перегляньте зміст кожного питання, користуючись власними конспектами або підручниками.
- визначте рівень знань з кожного питання.
- визначте питання, які потребують ретельнішої підготовки (опрацювання додаткової літератури, складання конспектів, схем, виконання окремих завдань тощо). З цією метою зверніться до алгоритму підготовки теоретичних питань до практичних занять та виконання завдань до лабораторних занять.
- для самоперевірки перекажіть теоретичні питання або виконайте практичне завдання.

Примітка: якщо ви маєте труднощі у підготовці окремих теоретичних питань або виконанні практичних завдань, ви можете звернутися за консультацією до викладача. Час проведення консультацій зазначений у Графіку проведення консультацій (кафедра соціальної та практичної психології).

## Модуль 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ГАЛУЗЬ ЛЮДИНОЗНАВСТВА

Назви змістових модулів і тем	денна форма/ заочна форма					
	Всього годин	кількість годин				
		лекції	семінарські	практичні	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Тема 1. Предмет психології здоров'я	7/9	2/1	2/2			3/6
Тема 2. Основні уявлення про здоров'я і здорову особистість у вітчизняній та зарубіжній психології	9/7	4/1	2/0			3/6
Виконання ІНДЗ (ПОЗ)*	6/8			4/0		2/8
Тема 3. Культура і здоров'я (с/о)	8/6				5/0	3/6
<b>Разом за модулем I</b>	<b>30/30</b>	<b>6/2</b>	<b>4/2</b>	<b>4/0</b>	<b>5/0</b>	<b>11/26</b>

### Обов'язкові види робіт:

- ознайомлення зі змістом основних понять;
- опрацювання літератури до заняття;
- ознайомлення зі змістом питань до заняття;
- опрацювання першоджерел;
- складання теми для самостійного опрацювання на позитивну оцінку (не нижчою, ніж 60 балів);
- вчасно здати викладачу всі звіти за практичні заняття.

### Тема1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

**Мета:** формувати у студентів уявлення про предмет, історію, структуру сучасної психології здоров'я.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати порівняльний аналіз сучасної проблематики, завдань досліджень в царині психології здоров'я.

#### План

1. Поняття про психологію здоров'я
2. Здоров'я людини в контексті психології
3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.
4. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я
  - форми та методи психології здоров'я
  - профілактична суїцидологія
  - класифікація методів розвитку особистості.

<b>Основні поняття</b>	<i>медична психологія, гігієна, психогігієна (вікова, побуту, сім'ї, праці та навчання), психопрофілактика, реабілітація, валеологія, психосоматика, здоров'я, хвороба, стрес, порушення психічного здоров'я, невроз, національна психогігієна, особистісна психогігієна, саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я, самоконтроль стану і поведінки у забезпеченні здоров'я, механізми компенсації у забезпеченні психічного здоров'я, психологічні чинники збереження та зміцнення здоров'я людини</i>
----------------------------	--

#### Література

##### Основна література

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. — М.: Издательский центр Академия, 2001. — 352 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
5. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296..

##### Додаткова література

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. С нем. – М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие.: 2000. – Изд-во Алтайского государственного университета. – 123 с. // <http://vipstudent.ru/index.php?q=lib&r=16&id=1198074706>
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
4. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с. – (Серия «Практическая психология»).
5. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: - (Серия «Практикум по психологии»).
6. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб: Питер, 2001. – 368 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»). С. 67-88.

## Тема 2. ОСНОВНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВУ ОСОБИСТІСТЬ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

**Мета:** формувати у студентів уявлення про науковий дискурс категорії «здоров'я», «здорова особистість».

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз наукового доробку у царині психології здоров'я.

### План

1. Уявлення про здоров'я у побутовій та науковій психології.
2. Базові визначення стану здоров'я.
3. Концепція стійких соціокультурних еталонів здоров'я (О.С.Васільєва, П.Р.Філатов)
4. Стійкі соціокультурні еталони здоров'я:
  - *античний еталон:* здоров'я як внутрішня узгодженість;
  - *адаптаційний еталон:* здоров'я як пристосованість людини до довкілля;
  - *антропоцентричний еталон:* здоров'я як всебічна самореалізація чи розкриття творчого та духовного потенціалу особистості;
  - етнічні модифікації цих еталонів.
5. Соціальні уявлення про здоров'я та основні валеоустановки особистості.

<b>Основні поняття</b>	<i>Здоров'я, ставлення до здоров'я, здоров'я на біологічному (психологічному та соціальному) рівні, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, врівноваженість адекватність, особистісна зрілість (Олпорт), врівноваженість особистості, інтегрованість, психосинтез (Р. Ассаджолі), автентична свобода, відповідальність, інтенційність (С.Мей), фізичне здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я, самоактуалізація (А.Маслоу), здоров'я з диспозиції, здоров'я як ста, здоров'я як процес, <b>структурні</b> (морфологічні) та <b>функціональні резерви</b> (біохімічні, фізіологічні та психічні, які інтегруються в систему резервів адаптації організму) здоров'я, <b>стійкі соціокультурні еталони здоров'я</b> (античний еталон: здоров'я як внутрішня узгодженість; адаптаційний еталон: здоров'я як пристосованість людини до довкілля; антропоцентричний еталон: здоров'я як всебічна самореалізація чи розкриття творчого та духовного потенціалу особистості), етнічні модифікації цих еталонів, валеоустановки особистості.</i>
------------------------	---

### Література

#### Основна література

1. Васильєва О.С., Філатов Ф.Р., Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : Учеб. пособие ятя стул. Высш. Учеб, заведе-ний. – М., 2001.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. Психология: Учебник для вузов / Отв. Ред. А.А. Крылов. 2-е изд., перераб., доп. М.: ТК Велби, Проспект, 2005. 752 с.
4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие.: 2000. – Изд-во Алтайского государственного университета. – 123 с. // <http://vipstudent.ru/index.php?q=lib&r=16&id=1198074706>

#### Додаткова література

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Дмитриева Н.Д. Психология здоровья личности. Учебн. Пос. Для студ. Изд-во: ТГГПУ. – Казань, – 2010. – 63 с.

4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
5. Тимофеева М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
6. Гехт К. Психогигиена /Пер. С нем. – М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
7. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. Ун-та, 1999. – 1021 с.
8. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с. – (Серия «Практическая психология»).
9. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: - (Серия «Практикум по психологии»).

## СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

### СЕМІНАР №1

#### Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК НАУКА

1. Предмет, завдання та методи психології здоров'я
2. Поняття про здоров'я в історії людства та у психології.
3. Внутрішня картина здоров'я людини. Ставлення до здоров'я.
4. Психічне, психологічне, соціальне, душевне здоров'я.
5. Психічна саморегуляція і здоров'я.

<b>Основні поняття</b>	<i>Психогігієна, психологія здоров'я, внутрішня картина здоров'я, внутрішня картина хвороби, ставлення до здоров'я, санітарна просвіта, психокорекції ні та психотерапевтичні методи, методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості, ментальні вправи, аутогенний тренінг, метод візуалізації, трансіві методи, бібліотерапія, ведення щоденника, біологічний зворотний зв'язок (англ. – biofeedback), культурно-історичний еталон здоров'я (античний, адаптаційний та антропоцентричний) (за Васильєвою, Філатовим), психічне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я, душевне здоров'я, саногенний вплив на психіку, саморегуляція, рівні саморегуляції (за Грімаком), інформаційно-енергетичний рівень саморегуляції (реакція «відреагування», катарсис /метод «прогресивної релаксації», зв'язок мисленнєвих асоціацій і розслаблення, аутотренінг, роль дихання в саморегуляції/, ритуальні дії), емоційно-вольовий рівень саморегуляції (самосповідь, самонаказ, самопереконавання, самонавіювання, самопідкріплення /самосхвалення/), мотиваційно-вольовий рівень саморегуляції (безпосередня мотиваційна саморегуляція /логічне осмислення, аутогенне тренування, самогіпноз, бібліотерапія/, опосередкована мотиваційна саморегуляція /медитація, метод «другого народження», аутогенне тренування з мотивуючими установками/, індивідуально-особистісний рівень саморегуляції (самоорганізація, самоствердження, самодетермінація, самоактуалізація)</i>
------------------------	---

<b>Реферат</b>	<i>Вплив історичної ситуації на психічне здоров'я людини // Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002. – 314 с. – Рос мовою. С13-37.</i>
----------------	--

#### Завдання для самостійної роботи

<i>Законспектувати</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.: ил.— (Серия «Практическая психология»). С.17-28.</li> <li>2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. — М.: Издательский центр Академия, 2001. — 352 с.</li> </ol>
<i>Ознайомитись</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.218-433.</li> <li>2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С.143-161, 202-228, 386-408.</li> <li>3. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я:</li> </ol>

## Література

### *Основна література*

1. Гримаков Л.П. Резервы человеческой психики. М., 1989.
2. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов, ТГГПУ, Казань, 2010. – 62 с
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
7. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296.

### *Додаткова література*

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. С нем. – М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
3. Надзвичайні ситуації та психічне здоров'я. — Пер. з англ. / За заг. Ред. О.Абессонової. — К.: Сфера, 2006. — 240 с. — Рос. Мовою.
4. Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002. – 314 с. – Рос мовою.

*Інформаційні ресурси:* електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)

*Контрольні запитання і завдання для самоперевірки*

1. Що є предметом психології здоров'я?
2. Які завдання стоять перед сучасною психологією здоров'я?
3. Які культурно-історичні еталони здоров'я були диференційовані Васильєвою та Філатовим у ході їх теоретико-емпіричного аналізу підходів до здоров'я у масовій свідомості та наукових дискурсах у ході розвитку людства?
4. У чому полягають відмінності дефініції здоров'я у античному, адаптаційному та антропоцентричному культурно-історичному еталоні здоров'я?
5. Які оздоровчі практики фігурують в античному культурно-історичному еталоні здоров'я?
6. Які оздоровчі практики фігурують в адаптивному культурно-історичному еталоні здоров'я?
7. Які оздоровчі практики фігурують в антропоцентричному культурно-історичному еталоні здоров'я?
8. Що таке «здорова особистість» з точки зору античного культурно-історичного еталону здоров'я?
9. Що таке «здорова особистість» з точки зору адаптаційного культурно-історичного еталону здоров'я?
10. Що таке «здорова особистість» з точки зору антропоцентричного культурно-історичного еталону здоров'я?
11. Що таке «внутрішня картина здоров'я» та «внутрішня картина хвороби»?
12. Які види ставлення до власного здоров'я розрізняють у психології?
13. Що таке «саморегуляція»?



14. Які рівні та види саморегуляції Вам відомі?

## СЕМІНАРИ №2-3

### Тема 2. ОСНОВНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВУ ОСОБИСТІСТЬ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях:
  - Альфред Адлер
  - Гаррі Стек Салліван
  - Карен Горні.
  - М. Кляйн, Д. Віннікотт, Х.Кохут
  - Ерік Берн
  - Ерік Еріксон
  - Ерік Фромм
  - О.В.Ананьєв
2. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я:
  - Ерік Фромм
  - Карл Ясперс
  - Віктор Франкл
  - Михайло Бахтін
  - Гордон Олпорт
  - Абрахам Маслоу
3. Поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології
  - психічне здоров'я за трьома групами критеріїв: особистісні прояви, психічні стани, психічні процеси;
  - психологічне здоров'я (введене І.В. Дубровіною)
  - духовне здоров'я
4. Основні психологічні ознаки здорової особистості
  - гуманістична модель здорової особистості, її характеристики;
  - повноцінно функціонуюча людина (К. Роджерс);
  - психічно здоровий індивід (А. Маслоу), шляхи до самоактуалізації.

<b>Основні поняття</b>	<i>Психогігієна, психологія здоров'я, внутрішня картина здоров'я, внутрішня картина хвороби, ставлення до здоров'я, санітарна просвіта, психокорекції ні та психотерапевтичні методи, методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості, ментальні вправи, аутогенний тренінг, метод візуалізації, трансів методи, бібліотерапія, ведення щоденника, біологічний зворотний зв'язок (англ. – biofeedback), культурно-історичний еталон здоров'я (античний, адаптаційний та антропоцентричний) (за Васильєвою, Філатовим), психічне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я, душевне здоров'я, саногенний вплив на психіку, саморегуляція, рівні саморегуляції (за Грімаком), інформаційно-енергетичний рівень саморегуляції (реакція «відреагування», катарсис /метод «прогресивної релаксації», зв'язок мисленнєвих асоціацій і розслаблення, аутотренінг, роль дихання в саморегуляції/, ритуальні дії), емоційно-вольовий рівень саморегуляції (самосповідь, самонаказ, самопереконавання, самонавіювання, самопідкріплення /самосхвалення/), мотиваційно-вольовий рівень саморегуляції (безпосередня мотиваційна саморегуляція /логічне осмислення, аутогенне тренування, самогіпноз, бібліотерапія/, опосередкована мотиваційна саморегуляція /медитація, метод «другого народження», аутогенне тренування з мотивуючими установками/, індивідуально-</i>
------------------------	--

<b>Реферат</b>	<i>Вплив історичної ситуації на психічне здоров'я людини // Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002. – 314 с. – Рос мовою. С13-37.</i>
----------------	--

#### Завдання для самостійної роботи

<i>Законспектувати</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.: ил.—(Серия «Практическая психология»). С.17-28.</li> <li>2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. — М.: Издательский центр Академия, 2001. — 352 с.</li> </ol>
<i>Ознайомитись</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.218-433.</li> <li>5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С.143-161, 202-228, 386-408.</li> <li>6. Тимофеева М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296. С. 77-81.</li> </ol>

#### Література

##### Основна література

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.,1989.
2. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов, ТГГПУ, Казань, 2010. – 62 с
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
7. Тимофеева М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296.

##### Додаткова література

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. С нем. – М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
3. Надзвичайні ситуації та психічне здоров'я. — Пер. З англ. / За заг. Ред. О.Абессонової. — К.: Сфера, 2006. — 240 с. — Рос. Мовою.
4. Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002. – 314 с. – Рос мовою.

*Інформаційні ресурси: електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)  
Контрольні запитання і завдання для самоперевірки*

1. У чому полягає суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічних теоріях таких науковців: Альфред Адлер, Гаррі Стек Салліван, Карен Горні?
2. У чому полягає суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічних теоріях таких науковців: М. Кляйн, Д. Віннікотт, Х.Кохут?
3. У чому полягає суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічних теоріях таких науковців: Ерік Берн, Ерік Еріксон, Ерік Фромм?
4. У чому полягає суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічній теорії О.В.Ананьєва?
5. Яка основна ідея атропоцентричних поглядів на природу здоров'я у роботах таких науковців: Ерік Фромм, Карл Ясперс, Віктор Франкл?
6. Яка основна ідея атропоцентричних поглядів на природу здоров'я у роботах таких науковців: Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу?
7. Яка основна ідея атропоцентричних поглядів на природу здоров'я у роботах Михайла Бахтіна?
8. Здійсніть порівняльний аналіз поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології
9. У чому полягають основні психологічні ознаки здорової особистості у працях К. Роджерса, А. Маслоу та інших?

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1 - 2. ВИКОНАННЯ ІНДЗ (ПОЗ) (ІІІ - етапи алгоритму з самооцінюванням)

**Мета:** сформувати навички проведення дослідження відповідно до клієнтського запиту (один на вибір протягом циклу лабораторних занять з курсу) за алгоритмом.

**Професійна спрямованість:** оволодіння методиками та практичне виконання релаксаційних, протистресових та спрямованих на концентрацію вправ; застосовування психотехнологій вироблення емоційної стійкості: технології усвідомленого самонавіювання; технології позитивного мислення; технології здобуття душевної рівноваги тощо.

**Завдання для самостійної роботи.** *Уважно прочитайте варіанти запитів, оберіть один із них та розпочинайте опрацьовувати завдання відповідно до змістовних позицій алгоритму роботи над ПОЗ.*

#### **Завдання до лабораторного заняття № 1**

Реферувати	<b>Рукавишников А.А.</b> Опросник личностной ориентации (ЛиО) : практическое руководство — М.: Генезис, 2002. — 96 с. — (Практическое руководство. Психодиагностика). <b>Ананьев В.А.</b> Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. — 320 с.
Робота над ПОЗ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Визначитись з клієнтським зверненням.</li> <li>- Відповідно до алгоритму до визначити проблему у первинному інтерв'ю, підібрати доречної у поглибленні знань з теми літератури</li> <li>- Подати на перевірку результат роботи за заняття, внести правки</li> </ul>

#### **Завдання до лабораторного заняття № 2**

Робота над ПОЗ	Робота над II та III етапами алгоритму – підготовка та ознайомлення зі специфікою методики, моделювання результатів та їх інтерпретація Консультування з викладачем та внесення правок у текст. Самооцінювання власних здобутків у роботі над I - III етапами алгоритму.
----------------	--

	ЗАПИТ
1	<p><b>Клієнтське звернення</b></p> <p>Ви працюєте психологом у одній із загальноосвітніх шкіл міста. До Вас звернулись батьки першокласника: «...Синові дозволяємо майже все, забезпечуємо його матеріально, купуємо йому іграшки, возимо на море, робимо з ним уроки, а він до того капризує, що сил уже наших не вистачає... А це почастишали випадки, коли вранці скаржиться на погане самопочуття, ми дозволяємо йому не йти до школи, а він зловживає нашою довірою симулюючи, придумуючи нові недомагання, вдаючись до різних хитрощів. Що нам робити, як змінити цю ситуацію, поки не пізно?...».</p> <p><b>Обов'язкова програма при виконанні завдання:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчіть психологічні причини такої поведінки дитини.</li> <li>2. Сплануйте дослідження особливостей взаємодії батьків та дитини, вивчіть психологічне благополуччя батьків за допомогою діагностичної процедури САМОАО - (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної)</li> <li>3. Змодельуйте консультативну бесіду з батьками першокласника,</li> <li>4. Запропонуйте рекомендації, розробіть пам'ятки для батьків щодо попередження маніпуляцій, ознак деструктивних форм психологічного захисту у дітей та наслідування дітьми батьківської поведінки.</li> </ol>

2	<p><b>Клієнтське звернення</b></p> <p>Ви працюєте психологом у одній із консультативних громадських організацій міста. До Вас звернулась молода дівчина з такою проблемою: «Я останнім часом думаю, що занадто товста...Вирішила, що у сім'ї мені не вдасться дотримуватись дієти – всі у страждають на культ їжі. Усі прийоми їжі у нас строго за часом, аби пропустити його необхідна серйозна причина. Я спробувала відмовитись від порції, але мама почала готувати щось смачненьке і слідкує, щоб я все з'їла,а якщо відмовляюсь, вона ображається. Я вирішила потайки ходити після будь-якого прийому їжі до ванної кімнати і очищувати там свій переповнений шлунок. Стало краще – я схудла, але це помітила мама. Ми з нею поговорили, але звичка спорожнювати шлунок стала автоматичною. Зараз я відчуваю, що потребую допомоги, бо моя молодша сестричка почала з мене брати приклад...»</p> <p><b>Обов'язкова програма при виконанні завдання:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчіть глибину та міру деструктивних змін у пріоритетах щодо краси та здоров'я дівчини</li> <li>2. Сплануйте дослідження особливостей особистісної зрілості та психологічного здоров'я дівчини за САМОАО - (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної)</li> <li>3. Змодельуйте консультативну бесіду з клієнткою.</li> <li>4. Запропонуйте рекомендації щодо подальших напрямів роботи над проблемою.</li> </ol>
3	<p><b>Клієнтське звернення</b></p> <p>Ви працюєте психологом у одному із консультативних центрів міста. До вас на прийом записався тато підлітка, який виклав свою проблему так: «Мій син – підліток, він у нас трішки хворобливий, а це взявся тягати залізо у спортивному залі та ще так, що від травматолога не виходимо: то розтягнення м'язів, то запалення суглобів, то пошкодження хребта. Лікарі наполягають на зменшенні навантаження хоча б на певний час, а він і слухати не хоче, ображається. Як на нього вплинути, що нам робити, адже спорт зараз - престижно, і я розумію сина, сам такий був, але така впертість – просто безглуздя якесь!»</p> <p><b>Обов'язкова програма при виконанні завдання:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчіть та оцініть особистісний потенціал підлітка (творчий та комунікативний), рівень його особистісної зрілості, самоактуалізації</li> <li>2. Сплануйте дослідження, виявіть нахили, схильності підлітка у тій чи іншій сфері діяльності.</li> <li>3. Змодельуйте консультативну бесіду з підлітком вкажіть йому лінію дій, що обіцяє оптимальний розвиток усіх його здібностей, досягнення «життєвого успіху».</li> <li>4. Запропонуйте рекомендації щодо бажаної гармонії (пропорції) необхідного та достатнього у досягненні мети.</li> </ol>
4	<p><b>Клієнтське звернення</b></p> <p>Ви працюєте психологом у консультативній установі міста. До Вас прийшла молода, змарніла але доглянута жінка і заявила: «Останнім часом почуваю спустошеність, хоча фізично зовсім не навантажена. Треба щось починати робити з собою, але у якому напрямку, що саме, бо далі я такого не витримаю... Хочеться відчути смак життя як це було колись, відчувати його значимість, а, насамперед, власну спроможність щось змінити хоч у своєму житті. Як Ви думаєте, з чого б почати, як відновити інтерес до життя?»</p> <p><b>Обов'язкова програма при виконанні завдання:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчіть причини таких переживань та стану.</li> <li>2. Сплануйте дослідження та оцініть особистісний потенціал клієнтки (творчий та комунікативний), рівень її особистісної зрілості, само актуалізації за САМОАО - (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної)</li> <li>3. Змодельуйте консультативну бесіду з приводу отриманих результатів та подальшої роботи з клієнткою</li> <li>4. Запропонуйте рекомендації та програму подальших заходів у напрямкові</li> </ol>

	<i>відновлення психологічного ресурсу та гедоністичних переживань клієнтки.</i>
5	<p><b>Клієнтське звернення</b></p> <p>Ви працюєте психологом у консультативній службі міста. До вас по допомогу звернулась молода особа: «Мій чоловік останнім часом мене бентежить своєю поведінкою. Запустив бороду, не стрижеється, носить довге волосся, яке йому не личить, має досить неохайний вигляд. До того ж він став поститися, став надто худим, змарнів. Кожні вихідні годинами у церкві, молиться майже завжди. Лякає нашу дитину, усіх знайомих кінцем світу, закликає до покаяння. Таке з ним трапилось не вперше. У нього якась манія залучатися до різних культів, а це просто мене лякає. На роботі у нього все гаразд, але у сім'ї – ні. Як йому допомогти, бо я уже думаю про розлучення, проте дитина дуже його любить. Чи не хвороба це, як йому допомогти? Порадьте щось...»</p> <p><b>Обов'язкова програма при виконанні завдання:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Вивчіть причини, що призводять до культової залежності чоловіка.</i></li> <li>2. <i>Сплануйте дослідження особливостей психологічного ресурсу, оцініть рівень самоактуалізації особистості чоловіка як критерію його особистісної зрілості та психологічного здоров'я.</i></li> <li>3. <i>Змодельуйте консультативну бесіду з клієнткою з приводу програми роботи з культовою залежністю її чоловіка.</i></li> <li>4. <i>Запропонуйте рекомендації, розробіть програму та заходи, що складатимуть її зміст.</i></li> </ol>

## Література

### *Основна література*

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
2. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест — М.: Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с
3. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Московского ун-та: Академия. - 2002. - С.426-433.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С 218-244,283-291.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С.466-479.
6. Рукавишников А.А. Опросник личностной ориентации (ЛиО) : практическое руководство — М.: Генезис, 2002. — 96 с. — (Практическое руководство. Психодиагностика).

### *Додаткова література*

1. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
2. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: - (Серия «Практикум по психологии»).

Тема 3. КУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я

**Мета:** запропонувати студентам систему знань щодо зв'язку культури та здоров'я.

**Професійна спрямованість:** ознайомлення студентів з різноманітним дефініцій здоров'я, оздоровчих процедур та уявлень про здорову особистість у різних культурах, етносах та взаємозв'язками культури та здоров'я в структурі особистості

План

1. Культура як індивідуальний та соціальний конструкт
2. Соціальна культура і здоров'я
  - ставлення до здоров'я в історії становлення людства.
  - суспільні інституції, пов'язані зі здоров'ям
  - крос-культурні дослідження здоров'я
3. Українські традиції здоров'я
  - культ здоров'я
  - ціннісна та вжиткова культура здоров'я українців
4. Культура здоров'я особистості
  - розвиток культури здоров'я в онтогенезі
  - культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства
  - особистісна культура здоров'я

<b>Основні поняття</b>	<i>Поняття культури в психології (за Д.Мацумото), культура і фізичне здоров'я, медична модель здоров'я, здоров'я як позитивний стан, витривалість, концепція тіла на основі балансу сил, сприймання повноти та ваги тіла, варіації оцінки тіла, здоров'я та соціально-економічний статус, соціальна ізоляція та смертність, індивідуалізм та сердечно-судинні захворювання, хвороби та культура цінностей, механізми впливу на здоров'я індивідуалізму і колективізму, вплив культури на фізіологію, культурна невідповідність і фізичне здоров'я, культурні цінності і стратегії подолання стресу, крос-культурні дослідження ставлення до надмірної ваги, самогубства як результат соціальних і культурних потрясінь, залежність успіху лікування від культурних чинників; культурний релятивізм, універсалістських підходи до психопатології, порушення або нездатність до виконання звичних ролей, суб'єктивний дистрес, культурний релятивізм щодо патології, крос-культурні дослідження патологічної поведінки (шизофренія, депресія, соматизація), культурно-обмежені синдроми (амок, виндиг, нервова анорексія, зар, аванга ), культура і психіатричний діагноз (DSM – IV, ICD -10 ), культура і психотерапія, лікування патологічного поведінки в різних культурах.</i>
------------------------	--

Література

Основна література

1. Малярчук Н.Н.. Валеологія. Навчальний посібник, 2008 - перейти до змісту підручника. – Електронний ресурс: - Режим доступу: <http://medbib.in.ua/opredelenie-ponyatiya-kultura-zdorovya.html>
2. Коротя-Ковальська В.П. Українські традиції здоров'я. – Електронний ресурс: - Режим доступу: <http://spadok.org.ua/tradytsionalizm/kult-zdorov-ya-v-ukrayinskiy-tradytsiyi>
3. Скумин В.А. Культура здоровья - фундаментальная наука о человеке. - Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. - 132с.
4. Горащук В.П.Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). - Луганск: Альма-матер, 2003. - 376с.

5. Рибалка О.Я. Формування культури здоров'я дітей - актуальна проблема сучасної сім'ї  
Електронний ресурс: - Режим доступу: <http://valeolog.net/ru/pages/1058/>
6. Мацумото Д. Психология и культура СПб.: Питер, 1-е издание, 2003 год, 720 с. – (Серия: Мастера психологии) Раздел: Культура и физическое здоровье + Культура и психическое здоровье  
- Електронний ресурс: - Режим доступу: [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/Mats/index.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Mats/index.php)
7. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства.  
- Електронний ресурс: - Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
8. Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002.  
– 314 с. – Рос мовою.



## ЗАВДАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ МОДУЛЬНОЇ РОБОТИ № 1

*Умовою допуску до ПМР є проходження перевірки рівня засвоєння знань з теми, яка виносилася на самостійне опрацювання.*

**I. Тестові завдання** (20 завдань, за правильне виконання завдання – 1 бал).  
Максимальна кількість балів – 20.

Приклад тестового завдання:

*Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді*

Галузь науки, що розробляє та здійснює заходи, спрямовані на збереження, укріплення психічного здоров'я людини:

- а. психопрофілактика;
- б. психогігієна;
- в. психологія здоров'я;
- г. клінічна психологія..

**II. Теоретичні завдання** (оцінюються від 0 до 30 балів).

Максимальна кількість балів – 30.

1. Поняття про психологію здоров'я
2. Здоров'я людини в контексті психології
3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.
4. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я
5. Форми та методи психології здоров'я
6. Профілактична суїцидологія
7. Класифікація методів розвитку особистості.
8. Концепція стійких соціокультурних еталонів здоров'я (О.С.Васильєва, П.Р.Філатов)
9. Стійкі соціокультурні еталони здоров'я: античний, антропоцентричний та етнічні модифікації цих еталонів.
10. Античний еталон: здоров'я як внутрішня узгодженість;
11. Адаптаційний еталон: здоров'я як пристосованість людини до довкілля;
12. Антропоцентричний еталон: здоров'я як всебічна самореалізація чи розкриття творчого та духовного потенціалу особистості;
13. Античний, антропоцентричний еталони здоров'я та їх етнічні модифікації.
14. Соціальні уявлення про здоров'я та основні валеоустановки особистості.
15. Предмет, завдання та методи психології здоров'я
16. Поняття про здоров'я в історії людства та у психології.
17. Внутрішня картина здоров'я людини. Ставлення до здоров'я.
18. Психічне, психологічне, соціальне, душевне здоров'я.
19. Психічна саморегуляція і здоров'я.
20. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях (Альфред Адлер, Гаррі Стек Салліван, Карен Горні):
21. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях (М. Кляйн, Д. Віннікотт, Х.Кохут)
22. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях (Ерік Берн, Ерік Еріксон, Ерік Фромм).
23. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічній теорії О.В.Ананьєва
24. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я (Ерік Фромм, Карл Ясперс, Віктор Франкл).
25. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я (Михайло Бахтін, Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу).
26. Поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології
27. Психічне здоров'я за трьома групами критеріїв: особистісні прояви, психічні стани, психічні процеси;
28. Психологічне здоров'я (І.В. Дубровіна та інші)
29. Духовне здоров'я
30. Основні психологічні ознаки здорової особистості

31. Гуманістична модель здорової особистості, її характеристики;
32. Повноцінно функціонуюча людина (К. Роджерс);
33. Психічно здоровий індивід (А. Маслоу), шляхи до самоактуалізації.

**III. Професійно-орієнтоване завдання** (оцінюються від 0 до 50 балів виконання ПОЗ).

Максимальна кількість балів – 50.

## Модуль 2. ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Назви змістових модулів і тем	денна форма/ заочна форма					
	Всього годин	кількість годин				
		лекції	семінарські	практичні	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Тема 4. Загрози психічному здоров'ю: психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику.	8/4	2/0	4/0			2/4
Тема 5. Психогігієна життєвого циклу	8/6	2/2	4/0			2/4
Виконання ІНДЗ (ПОЗ)*	4/6			2/2		2/4
Тема 6. Психосоматичне здоров'я та спосіб життя особистості (с/о)	10/14				5/0	5/14
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>30/30</b>	<b>4/2</b>	<b>8/0</b>	<b>2/2</b>	<b>5/0</b>	<b>11/26</b>

### Обов'язкові види робіт:

- ознайомлення зі змістом основних понять;
- опрацювання літератури до заняття;
- ознайомлення зі змістом питань до заняття;
- опрацювання першоджерел;
- скласти тему для самостійного опрацювання на позитивну оцінку (не нижчою, ніж 60 балів);
- вчасно здати викладачу всі звіти за практичні заняття.

Тема 4. ЗАГРОЗИ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю: ПСИХОПРОФИЛАКТИКА  
СТАНІВ, СИТУАЦІЙ ТА ПОВЕДІНКИ РИЗИКУ

**Мета:** формувати у студентів уявлення про тендітність психічного здоров'я та ризики щодо нього із-за станів, ситуацій та поведінки людини.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз станів, ситуацій та поведінки, що загрожують психосоматичному благополуччю особистості з метою превенції їх негативного впливу на здоров'я.

*План*

1. Захисні бар'єри та їх роль у збереженні здоров'я людини.
2. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
3. Ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадаптація) та їх додання.
4. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуована активність) та профілактика співзалежності.

<b>Основні поняття</b>	<i>абстинентний синдром, аддиктивна поведінка, ажитація, аутоагресія, гіпертимія, гіпокінезія, гіпостенія, депривація. диссоціативні розлади (стани), дистимія, захисні механізми особистості, індукування, індукований психоз, інсомнія, істероїдна особистість, культ, маніпуляції (маніпуляторство), монотонія, преморбідні особливості, психологічна стабільність/стійкість, стабільність; урівноваженість, відповідність; опірність (резистентність)), психомоторика, психотичний, регресія, резидуальний, саногенний, стеничність, сенс життя, субдепресивний стан, тензійна характеристика, толерантність, транскові стани (транс), фобії (нав'язливі страхи), циркадні цикли, відчуття спільності</i>
------------------------	---

**Література**

*Основна література*

1. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
2. Психологія: Учебник для вузов / Отв. ред. А.А. Крылов. 2-е изд., перераб., доп. М.: ТК Велби, Проспект, 2005. 752 с.
3. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие.: 2000. – Изд-во Алтайского государственного университета. – 123 с. // <http://vipstudent.ru/index.php?q=lib&r=16&id=1198074706>

*Додаткова література*

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Дмитриева Н.Д. Психология здоровья личности. Учебн. пос. для студ. Изд-во: ТГГПУ. – Казань, – 2010. – 63 с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
5. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
6. Гехт К. Психогигиена /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
7. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1999. – 1021 с.

8. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с. – (Серия «Практическая психология»).
9. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: - (Серия «Практикум по психологии»).

## Тема 5. ПСИХОГІГІЕНА ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ ЛЮДИНИ

**Мета:** формування у студентів уявлення про вагомую роль психологічних чинників у розвитку психо-соматичного благополуччя людини в онтогенезі.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз впливу психологічних чинників на особистісний розвиток в онтогенезі

### План

1. Перинатальна психогігієна.
2. Внутрішня картина здоров'я
3. Психічне здоров'я як результат виховання.
4. Психогігієна праці та побуту.
5. Психогігієна старіння та довголіття.

<b>Основні поняття</b>	<i>Перинатальна психогігієна, установка до зачаття, соціальні стосунки – подружні холоди, психологічний компонент гестаційної домінантності, базові перинатальні матриці, психологічний статус породіллі, ранній діалог, оптимальні умови психічного розвитку дитини, психологічна готовність до навчання в школі, адаптація до навчання в школі, психологічний вплив у вихованні, стратегії психологічного впливу у вихованні, самовиховання, психологічний бар'єр, психічна травма, динамізація, стабілізація та оптимізація (Шакуров Р.Х.), копінг-стратегія, нозогенії, фамільгенії, дидактогенії, соціогенії, внутрішня картина здоров'я (ВКЗ), вікові особливості ВКЗ, чинники формування ВКЗ, психологічна допомога дітям із спотвореною ВКЗ, статеве дозрівання, акцентуація рис характеру, девіантна поведінка, формування саногенних звичок</i>
------------------------	---

## Література

### Основна література

1. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2005. – 366 с.: ил. – (Серия «Краткий курс»). Глава 5.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
3. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.: ил.—(Серия «Практическая психология»). С.17-28.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
5. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). — СПб.: Речь, 2006 — 320 с

### Додаткова література

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Болтинец С.И. Индивидуальная работа с детьми, страдающими психоневрологическими заболеваниями. – К.: Киевск. гор. инст. усоверш. учит., 1989. – 98 с.
3. Болтинец С.И. О психогигиене долголетия //Alter Ego. - 1995. - №1. - С. 42 - 44.
4. Болтинец С.И. Педагогичні аспекти психогігієни учіння //Радянська школа. – 1990. - № 5. – С. 66 – 70.
5. Болтинец С.И. Психология творения мови //Дивослово. - 1997. - № 4. - С. 31 - 35.

**Тема 1. ЗАГРОЗИ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю: ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СТАНІВ, СИТУАЦІЙ ТА ПОВЕДІНКИ РИЗИКУ**

1. Поняття психологічного захисту у психології.
2. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику
  - стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
  - ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадаптація) та їх долання.
  - поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуована активність) та профілактика співзалежності.
3. Психологічний захист особистості:
  - захисні бар'єри людини (за А.О.Криловим): організменні, когнітивні
  - захисні реакції і механізми особистості, теорія захисних механізмів особистості
  - усвідомлення себе і свого місця у світі
  - соціальне здоров'я особистості
4. Особистість і стрес:
  - поняття психологічного стресу та причини його виникнення
  - поняття професійного стресу та причини його виникнення
  - особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
  - стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я
5. Психологія впевненості особистості:
  - поняття про віру та довіру
  - класифікація довірливих стосунків
  - психологічні особливості впевненої в собі особистості
6. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я
  - мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я
  - етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я

<b>Основні поняття</b>	<i>Поняття ризику у психології здоров'я, психічні стани, напруга, тензійність, активаційність, емоційність, тонічність, абстинентний синдром, аддиктивна поведінка, ажитація, аутоагресія, гіпертимія, гіпокінезія, гіпостенія, депривація. диссоціативні розлади (стани), дистимія, захисні механізми особистості, індукування, індукований психоз, інсомнія, істероїдна особистість, культ, маніпуляції (маніпуляторство), монотонія, преморбідні особливості, психологічна стабільність/стійкість, стабільність; урівноваженість, відповідність; опірність (резистентність)), психомоторика, психотичний, регресія, резидуальний, саногенний, стенічність, сенс життя, субдепресивний стан, тензійна характеристика, толерантність, трансіві стани (транс), фобії (нав'язливі страхи), циркадні цикли, відчуття спільності, Самоставлення, саморегуляція, двосторонній вплив на душевне здоров'я підсистем життєзабезпечення: соціально-комунікативної та смислоутворюючої</i>
------------------------	---

<b>Реферат</b>	<i>Психічні захворювання як наслідок надзвичайних ситуацій: епідеміологія, фактори ризику та захисні фактори. // Надзвичайні ситуації та психічне здоров'я. — Пер. з англ. / За заг. ред. О.Абессонової. — К.: Сфера, 2006. — 240 с. — Рос. мовою. С. 33-55.</i>
----------------	--

### Завдання для самостійної роботи

<i>Законспектувати</i>	Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.218-433.
<i>Ознайомитись</i>	Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С. 67-79, 143-161, 202-228, 386-408. 1.

### Література

#### Основна література

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.,1989.
2. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов, ТГГПУ, Казань, 2010. – 62 с
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
7. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. -- 296.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресс и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

#### Додаткова література

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
3. Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002. – 314 с. – Рос мовою.

*Інформаційні ресурси:* електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)

#### Контрольні запитання і завдання для самоперевірки

1. Як розглядається поняття «психологічний захист» у психології?
2. У чому полягають суть психопрофілактики станів, ситуацій та поведінки ризику?
3. Яка психологічна суть станів ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий)?
4. Які бувають види ситуацій ризику (стрес, випробування, втрата, реадaptaція) та як їх слід долати?
5. У чому криється небезпека поведінки ризику (хімічна, культова залежність, акцентуована активність) та в чому полягає суть профілактики співзалежності?
6. Як «працює» психологічний захист особистості?
7. Що таке стрес та які причини його виникнення?
8. Які ознаки професійного стресу та причини його виникнення Ви знаєте?
9. Які стратегії подолання стресу (копінг) Вам відомі?
10. Які ознаки впевненості характеризують особистість?
11. В чому полягають психологічні особливості впевненої в собі особистості?
12. В чому полягає суть професійної діяльності психолога в психології здоров'я?

13. Яка мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я?

14. Які етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я Вам відомі?

## СЕМІНАРИ № 6-7

### Тема3. ПСИХОГІГІЄНА ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ ЛЮДИНИ

**Мета:** формувати у студентів уявлення про першочергові онтогенетичні умови психосоматичного здоров'я людини.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз оптимальних психологічних умов залежно від вимог розвитку особистості в онтогенезі.

#### План

1. Перинатальна психогігієна:
  - «установка до зачаття» (Е.Берн) та її зв'язок з майбутнім здоров'ям людини;
  - психологічні особливості плинності вагітності та типологія «психологічного компонента гестаційної домінанти» (І.А. Аршавський, І.В. Добряков);
  - вплив перебігу пологів на соматичне та психічне здоров'я дитини та матері «базові перинатальні матриці» (С. Гроф);
  - психогігієнічні особливості постнатального періоду: адаптація суб'єктів процесу народження.
2. Психічне здоров'я як результат виховання.
  - поняття про психічне здоров'я школяра;
  - роль психологічних впливів у вихованні;
  - психологічні бар'єри, їх причини та форми прояву;
  - психологічні травми дітей у процесі навчання та виховання;
  - ознаки зрілого способу життя.
  - психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості
3. Психогігієна праці та побуту.
  - психологія професійного здоров'я;
  - зацікавленість керівництва по забезпеченню психічного здоров'я персоналу;
  - загальні принципи, методи та напрямки роботи психолога при наданні психологічної допомоги в екстремальних умовах діяльності;
  - психотерапевтичний супровід професійної діяльності;
  - адаптаційні здібності особистості;
  - працездатність як критерій професійного здоров'я;
  - професійне вигорання та ресурси його подолання.
  - психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості
4. Психогігієна старіння та довголіття.
  - основні поняття геронтології;
  - психогігієнічний аспект періоду вторинної соціалізації;
  - психологічний ресурс людини похилого віку;
  - профілактика старіння;
  - гуманістичні засади закінчення життєвого циклу.

<b>Основні поняття</b>	<i>перинатальна психологія, мотивація до зачаття, динаміка подружніх стосунків (холонів), гіпоротекція, гіперпротекція, критичні періоди онтогенезу у розвитку плоду, гестаційна домінанта, психологічний компонент гестаційної домінанти (ПКГД); оптимальний, гіпогестогнозичний, ейфоричний, тривожний та депресивний типи ПКГД; базова перинатальна матриця (БПМ), анаклітична депресія (Р.Шпітц), профілактика немовлячої депресії (синдром „суму породілля”), унікаючий, безпечний (надійний), амбівалентний, дезорганізуючий та симбіотичний тип прихильності матері та дитини, вікова криза, госпіталізм, затримка психічного розвитку,..</i>
------------------------	--



## Завдання для самостійної роботи

Законспектувати	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тімофеева М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с. 181-213.</li> <li>2. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2005. – 366 с.: ил. – (Серия «Краткий курс»). Глава 5</li> </ol>
Ознайомитись	Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С.409-572
Реферат	<p>Здоров'я та життєвий шлях людини // Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С. 409-599.</p> <p>Психологічна профілактика, допомога та реабілітація: діти, підлітки, дорослі // Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С. 218-431..</p>

## Література

### Основна література

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

### Додаткова література

1. Болтинец С.И. Индивидуальная работа с детьми, страдающими психоневрологическими заболеваниями. – К.: Киевск. гор. инст. усовершенш. учит., 1989. – 98 с.
2. Болтинец С.И. О психогигиене долголетия //Alter Ego. - 1995. - №1. - С. 42 - 44.
3. Болтинець С.І. Педагогічні аспекти психогігієни учіння //Радянська школа. – 1990. - № 5. – С. 66 – 70.
4. Болтинець С.І. Психологія творення мови //Дивослово. - 1997. - № 4. - С. 31 - 35.
5. Болтинець С.І., Уралова Л.Т. Діагностика і корекція порушеної поведінки дітей і підлітків. - Київ. - Суми: КМІУВ, 1992. – 36 с.
6. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1986. - 208 с.
7. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2005. – 366 с.: ил. – (Серия «Краткий курс»). Глава 5.

*Інформаційні ресурси: електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)*

*Контрольні запитання і завдання для самоперевірки:*

1. Що важливого є у збереженні здоров'я майбутньої дитини, про що має знати і нести відповідальність кожен із дорослих, що готуються стати батьками?
2. Які особливості організації шкільного навчання негативно впливають на здоров'я школярів?
3. Які існують дві основні точки зору на здоров'я школярів?
4. Що вивчає педагогіка здоров'я? Які педагогічні умови успішної реалізації педагогіки здоров'я?
5. Яким чином стан здоров'я вчителя може впливати на здоров'я школяра?
6. Які вікові особливості слід враховувати при організації профілактичної роботи?

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. ВИКОНАННЯ ІНДЗ (ПОЗ) (III етапу алгоритму з самооцінюванням, програма саморозвитку)

**Мета:** сформувати навички презентації та захисту дослідження відповідно до клієнтського запиту з самооцінюванням рівня його виконання та програмою саморозвитку

**Професійна спрямованість:** оволодіння методиками та практичне виконання психогігієнічних заходів відповідно до запиту клієнта, уміння застосовувати доречні психотехнології для вироблення оптимальних шляхів розв'язання проблеми клієнта.

**Завдання для самостійної роботи.** Триває робота над обраним клієнтським зверненням, студент консультується з одногрупниками та викладачем, користується усіма доступними джерелами інформації

#### *Завдання до лабораторного заняття № 3*

Робота над ПОЗ	Робота над II та III етапами алгоритму – підготовка та ознайомлення зі специфікою методики, моделювання результатів та їх інтерпретація
	Консультування з викладачем та внесення правок у текст.
	Самооцінювання власних здобутків у роботі над I - III етапами алгоритму.

#### Література

##### *Основна література*

1. Ананьев В.А. Практикум по психологи здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. – 320 с. Инструктивно-методичні матеріали до курсу «Основи психогігієни»
2. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест — М.: Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с
3. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Московского ун-та: Академия. - 2002. - С.426-433.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С 218-244, 283-291.
5. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с. – (Серия «Практическая психология»). С. 241-246.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С. 437-463, 466-479.
7. Рукавишников А.А. Опросник личностной ориентации (ЛиО) : практическое руководство — М.: Генезис, 2002. — 96 с. — (Практическое руководство. Психодиагностика).

##### *Додаткова література*

1. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

## ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

1. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.
2. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
3. Соціально-психологічна дезадаптація.
4. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
5. Патогенна поведінка людини та роль саногенного (позитивного) мислення.
6. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.

<b>Основні поняття</b>	<i>популяція, «здорове суспільство», девіантна поведінка, гендер, сім'я, територіальні переміщення, організаційна патологія, професійні захворювання, індустріальні неврози, безробіття, соціальний контроль, вікові групи, атараксія (Епікур), двосторонній вплив на душевне здоров'я підсистем: життєзабезпечення, соціально-комунікативної та смислоутворюючої, основні психогігієнічні завдання: корекція цілепокладання, оптимізація взаємодії з соціокультурним та природним середовищем, підвищення рівня саморегуляції, <b>принципи збереження та укріплення душевного здоров'я: об'єктивності, волі до здоров'я, опори на культурні традиції, гендерні моделі психічного здоров'я, проблема гендерної норми та діагностики, складові способу життя: рівень, якість та стиль.</b></i>
------------------------	---

### Завдання для самостійної роботи

<i>Законспектувати</i>	Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. -- 296. С.39-74.
<i>Ознайомитись</i>	Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С. 176-228, 242-291
<i>Підготувати біографічну довідку</i>	<b>Уявлення про душевне здоров'я в історії європейської філософії</b> (Піфагор, Арістотель, Епікур, Марк Аврелій, Аніцій Манлій, Северин Боецій, Августин Блаженний, Бенедикт Спіноза, Г.В.Ф.Гегель, Пико делла Мірандола, Ф.Ніцше); <b>у працях психологів</b> (З.Фройд, А.Адлер, К.Хорні, Е.Фромм, К.Роджерс, Ф.Перлз, А.Маслоу, К.Юнг) <b>у межах динамічної концепції</b> (Б.Г.Ананьєв, Л. фон Берталанффі, Л.Уайт, Ж.Піаже, А.К.Тай, Ю.Н.Ємельянов, Л.А.Петровська., В.Франкл Е.Фромм)

### Література

#### Основна література

1. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
2. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. -- 296.

#### Додаткова література

1. Как управлять собой: Психофизиологическая саморегуляция [Для детей] / Водейко Р.И., Мазо Г.Е. – Минск.: Нар. асвета, 1983. – 80 с.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.30-218.
3. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. - М.: Профиздат, 1990. - 176 с.
4. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: - (Серия «Практикум по психологии»).

5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000. – С. 219 – 235.

*Інформаційні ресурси: електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)*

*Контрольні запитання і завдання для самоперевірки:*

1. Які основні напрямки роботи з підвищення психологічної культури населення?
3. Дайте коротку характеристику основних теорій, що пояснюють походження, формування та зміна особистості та її поведінки.
4. Що таке соціальна установка, які її компоненти?
5. Які активні форми навчання можуть використовуватися в процесі взаємодії психолога і педагога?
6. Перерахуйте фактори, що сприяють виникненню синдрому професійного вигорання.
7. Чому профілактична робота може викликати незадоволення у батьків? Як цього можна уникнути?
8. Які чинники впливають на здоров'я людини?
9. Що означає «здоровий спосіб життя»?
10. Що таке стрес та які психологічні фактори нормалізації стресу Вам відомі?.
11. У чому полягає суть саногенного (позитивного ) мислення?
12. Духовність є чинником формування психічного здоров'я? Чому?

## ЗАВДАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ МОДУЛЬНОЇ РОБОТИ № 2

Умовою допуску до ПМР є проходження перевірки рівня засвоєння знань з теми, яка виносилася на самостійне опрацювання.

**I. Тестові завдання** (20 завдань, за правильне виконання завдання – 1 бал).  
Максимальна кількість балів – 20.

Приклад тестового завдання:

*Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді*

Галузь науки, що розробляє та здійснює заходи, спрямовані на збереження, укріплення психічного здоров'я людини:

- а. психопрофілактика;
- б. психогігієна;
- в. психологія здоров'я;
- г. клінічна психологія..

**II. Теоретичні завдання** (оцінюються від 0 до 30 балів).

Максимальна кількість балів – 30.

1. Захисні бар'єри та їх роль у збереженні здоров'я людини.
2. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
3. Ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадаптація) та їх додання.
4. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуйована активність) та профілактика співзалежності.
5. Поняття психологічного захисту у психології.
6. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику
7. Психологічний захист особистості:
8. Захисні бар'єри людини (за А.О.Криловим): організменні, когнітивні
9. Захисні реакції і механізми особистості, теорія захисних механізмів особистості
10. Усвідомлення себе і свого місця у світі
11. Соціальне здоров'я особистості
12. Особистість і стрес:
13. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення
14. Поняття професійного стресу та причини його виникнення
15. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
16. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я
17. Психологія впевненості особистості
18. Поняття про віру та довіру
19. Класифікація довірливих стосунків
20. психологічні особливості впевненої в собі особистості
21. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я
22. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я
23. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я
24. Перинатальна психогігієна.
25. Психогігієна дитинства.
26. Внутрішня картина здоров'я
27. Психогігієна в освіті.
28. Ставлення особистості, що розвивається до здоров'я.
29. Психічне здоров'я як результат виховання.
30. Психогігієна праці та побуту.
31. Психогігієна старіння та довголіття.
32. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.
33. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
34. Соціально-психологічна дезадаптація.
35. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
36. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.

- 37. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
- 38. Соціально-психологічна дезадаптація.
- 39. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
- 40. Патогенна поведінка людини та роль саногенного (позитивного ) мислення.
- 41. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.

**III. Професійно-орієнтоване завдання** (оцінюються від 0 до 50 балів).  
Максимальна кількість балів – 50.

### МОДУЛЬ 3. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

Назви змістових модулів і тем	денна форма/ заочна форма					
	Всього годин	кількість годин				
		лекції	семінарські	практичні	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Тема 7. Гармонія, психологічна стійкість, стресоопірність, суб'єктивне благополуччя та особистісна психогігієна	7/9	2/0	2/2			3/7
Тема 8. Психологічні програми розвитку саногенної культури особистості	7/7	2/0	2/0			3/7
Виконання ІНДЗ (ПОЗ)*	6/7			4/0		2/7
Тема 9. Позитивна кризова теорія розвитку особистості (с/о)	10/7				5/0	5/7
<b>Разом за модулем 3</b>	<b>30/30</b>	<b>4/0</b>	<b>4/2</b>	<b>4/0</b>	<b>5/0</b>	<b>13/28</b>

#### Обов'язкові види робіт:

- ознайомлення зі змістом основних понять;
- опрацювання літератури до заняття;
- ознайомлення зі змістом питань до заняття;
- опрацювання першоджерел;
- складання теми для самостійного опрацювання на позитивну оцінку (не нижчою, ніж 60 балів);
- вчасно здати викладачу всі звіти за практичні заняття.

## ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

### Тема 7. ГАРМОНІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, СТРЕСОПІРІВНІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОСОБИСТІСНА ПСИХОГІГІЄНА

**Мета:** формувати у студентів уявлення про психогігієну особистості.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз оптимальних психологічних умов щодо розвитку саногенного потенціалу особистості.

#### План

1. Психогігієна особистості як наука і практика
2. Саногенний потенціал особистості
3. Гармонія особистості
4. Психологічна стійкість особистості
5. Суб'єктивне благополуччя і настрій
6. Психологічна пластичність

<b>Основні поняття</b>	<i>психогігієна особистості, саногенний потенціал особистості, гармонія / дисгармонія особистості, інтегрованість особистості, самосвідомість, гармонія відносин, гармонія розвитку, сенс, узгодженість життєвих процесів особистості (функціонування, самоуправління, розвиток, адаптація; адекватне/неадекватне функціонування, саморегуляція/дисрегуляція, розвиток/регрес, адаптація/деадаптація), напруга, психологічна стійкість особистості (стабільність, врівноваженість, резистентність), віра/релігійність, почуття гідності, суб'єктивне благополуччя (соціальне, духовне, фізичне, матеріальне, психологічне), настрій, види настрою (благополучний, піднесений, споглядальний, синтонний, діяльний, понурий, роздратований), щастя, задоволеність життям, психологічна пластичність, установка, цілюща установка, саморозвиток, корекція самооцінки, впевненість у собі, принцип особистої відповідальності (М. Мак-Кей, П. Роджерс, Ю. Мак-Кей)</i>
------------------------	--

#### Література

##### Основна література

1. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

##### Додаткова література

1. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов, ТГГПУ, Казань, 2010. – 62 с
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
4. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. -- 296.

**Інформаційні ресурси:** електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)

**Контрольні запитання і завдання для самоперевірки**

1. У чому полягають основні умови забезпечення саногенного потенціалу особистості?
2. Що є критеріями благополуччя особистості?



3. Як розглядається категорія «гармонія» у розумінні психічного та психологічного здоров'я особистості?
4. Які характеристики вказують на духовне та соціальне благополуччя людини?

## Тема 8. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САНОГЕННОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

**Мета:** формувати у студентів відповідальності щодо власної психогігієни особистості.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз оптимальних психологічних умов щодо розвитку саногенного потенціалу особистості.

### План

1. Психологічна саморегуляція: концепції, види, техніки.
2. Стресостійкість особистості, посттравматичний стрес (ПТСР)
3. Навчальна програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» (В.А. Ананьев)
4. Саногенне мислення. Навички саногенного мислення.
5. Медитація в психології та психотерапії.

<b>Основні поняття</b>	<i>Психічна саморегуляція (ПСР), аутогенне тренування (АТ); біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ); медитація; йога; психом'язове тренування; ідеомоторне тренування; візіомоторне тренування поведінки посттравматичний стрес (ПТСР), стабілізація, самоуправління, саморегуляція, «холічне здоров'я», «Квітка потенціалів», потенціал (компетентність), потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я), потенціал волі (особистісний аспект здоров'я), потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я), потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я), громадський потенціал (соціальний аспект здоров'я), креативний потенціал (творчий аспект здоров'я), духовний потенціал (духовний аспект здоров'я), саногенне мислення, майндфулнес-медитації</i>
----------------------------	---

### Література

#### Основна література

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
4. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. Методическое пособие. - М., 2006
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

#### Додаткова література

5. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов, ТГГПУ, Казань, 2010. – 62 с
6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
7. Кун Д. Основы психологии: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
8. Тимофеева М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. -- 296.

*Інформаційні ресурси:* електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)

*Контрольні запитання і завдання для самоперевірки*

1. Які техніки та засоби використовувались у давнину для підвищення життєстійкості людини?
2. Які засоби збереження психологічного ресурсу та покращення душевного благополуччя отримали нове життя у психологічній практиці і чому?
3. У чому суть технік психологічної саморегуляції?
4. Які види психологічної саморегуляції вам відомі?
5. Що таке «саногенне мислення» і чим воно відрізняється за своєю суттю від поширених у науці аналогів?

СЕМІНАР № 4-5.

**Тема 7. ГАРМОНІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, СТРЕСОПІРНІСТЬ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОСОБИСТІСНА ПСИХОГІГІЄНА**

**Мета:** формувати у студентів уявлення про психогігієну особистості.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз оптимальних психологічних умов щодо розвитку саногенного потенціалу особистості.

*План*

1. Психогігієна особистості як наука і практика
  - предмет та завдання психогігієни особистості (ПГО)
  - рівні практичної ПГО
  - ПГО психолога
2. Саногенний потенціал особистості
  - поняття гармонії
  - психологічна стійкість особистості
  - суб'єктивне благополуччя і настрій
  - активізація саногенного потенціалу особистості у важких життєвих умовах
3. Гармонія особистості
  - гармонія / дисгармонія особистості,
  - інтегрованість особистості, самосвідомість,
  - гармонія відносин, гармонія розвитку, сенс,
  - узгодженість життєвих процесів особистості (функціонування, самоуправління, розвиток, адаптація; адекватне/неадекватне функціонування, саморегуляція/дисрегуляція, розвиток/регрес, адаптація/десадаптація)
4. Психологічна стійкість особистості:
  - стабільність,
  - врівноваженість,
  - резистентність
  - віра/релігійність,
5. Суб'єктивне благополуччя і настроїв
  - переживання благополуччя в усіх сферах буття;
  - настроїв,
  - види настрою (благополучний, піднесений, споглядальний, синтонний, діяльний, понурий, роздратований),
  - щастя, задоволеність життям,
6. Психологічна пластичність
  - нейропластичність;
  - особистісна зрілість;
  - соціальна адаптація (ресурси і потенціали);
  - соціальна адекватність особистості;
  - соціальна ідентичність особистості;
7. Соціально значимі риси особистості сьогодення:
  - ✓ соціально-психологічні здібності (І.В. Слободчиков, Є.І. Ісаєв) – соціальна уява, соціальний інтелект, соціально-перцептивні здібності;
  - ✓ соціально-психологічні якості, що виникають в процесі спілкування - конформність, довіра один до одного, кооперативність тощо;

- ✓ соціально-психологічні якості, що визначають позицію людини - провідний тип соціальної мотивації, активність, соціальна відповідальність;
- ✓ індивідуальні властивості людини, які накладають відбиток на стиль її спілкування, особливості соціальної позиції: схильність до домінування або підпорядкування, спрямованість на оточуючих або на свої внутрішні стани, догматичність або гнучкість мислення.

<b>Основні поняття</b>	<p><i>психогігієна особистості, саногенний потенціал особистості, гармонія / дисгармонія особистості, інтегрованість особистості, самосвідомість, гармонія відносин, гармонія розвитку, сенс, узгодженість життєвих процесів особистості (функціонування, самоуправління, розвиток, адаптація; адекватне/неадекватне функціонування, саморегуляція/дисрегуляція, розвиток/регрес, адаптація/десадаптація), напруга, психологічна стійкість особистості (стабільність, врівноваженість, резистентність), віра/релігійність, почуття гідності, суб'єктивне благополуччя (соціальне, духовне, фізичне, матеріальне, психологічне), настрій, види настрою (благополучний, піднесений, споглядальний, синтонний, діяльний, понурий, роздратований), щастя, задоволеність життям, психологічна пластичність, установка, цілюща установка, саморозвиток, корекція самооцінки, впевненість у собі, принцип особистої відповідальності (М. Мак-Кей, П. Роджерс, Ю. Мак-Кей), соціально-психологічні здібності (І.В. Слободчиков, Є.І. Ісаєв) – соціальна уява, соціальний інтелект, соціально-перцептивні здібності;</i></p>
------------------------	---

#### Завдання для самостійної роботи

<i>Законспектувати</i>	Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С. 10-14, 62 - 216.
<i>Ознайомитись</i>	<p>Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С.90 - 124.</p> <p>Прокопенко А.В.Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с. С.32-118.</p>

#### Література

##### Основна література

1. Битянова М.Р., Социальная психология: наука, практика и образ мыслей / Марина Ростиславовна Битянова. [Источник: <http://psychlib.ru/mgppu/Bsp-2001/Bsp-576.htm#hid2>]
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»).
3. Прокопенко А.В.Психогігієна: навчальний посібник / А.В. Прокопенко. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
5. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. Методическое пособие. - М., 2006 [[http://psychologi.net.ru/1/Orlov\\_Yu\\_M\\_Ozdoravlivayuschee\\_sanogennoe\\_myshlenie.pdf](http://psychologi.net.ru/1/Orlov_Yu_M_Ozdoravlivayuschee_sanogennoe_myshlenie.pdf) ]

##### Додаткова література

1. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов, ТГГПУ, Казань, 2010. – 62 с
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
4. Тімофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. -- 296.

#### СЕМІНАР № 6 - 7.

### Тема 8. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САНОГЕННОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

**Мета:** формувати у студентів відповідальності щодо власної психогігієни особистості.

**Професійна спрямованість:** уміння здійснювати аналіз оптимальних психологічних умов щодо розвитку саногенного потенціалу особистості.

#### *План*

1. Психологічна саморегуляція:
  - концепції психічної саморегуляції (ПСР)
  - види ПРС (аутогенне тренування (АТ); біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ); медитація; йога; психом'язове тренування; ідеомоторне тренування; візіомоторне тренування поведінки)
  - техніки саморегуляції:
    - *зовнішні* (релаксаційні відеофільми, функціональна музика, вплив за допомогою зображень та спеціально побудованих кольорних картин);
    - *внутрішні* (практики нервово-м'язової релаксації, дихальні вправи, ідеомоторне й аутогенне тренування, метод сенсорної репродукції).
2. Стресостійкість особистості
  - дистрес, стрес, стресостійкість,
  - адаптивні антистресові технології
  - способи саморегуляції в умовах стресової ситуації
  - методи психологічної допомоги під час посттравматичного стресу (ПТСР)
3. Навчальна програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» (В.А. Ананьев)
  - потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я)
  - потенціал волі (особистісний аспект здоров'я)
  - потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я)
  - потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я)
  - громадський потенціал (соціальний аспект здоров'я)
  - креативний потенціал (творчий аспект здоров'я)
  - духовний потенціал (духовний аспект здоров'я)
4. Саногенне мислення. Навички саногенного мислення
  - підходи до визначення поняття «саногенне мислення»
  - порівняльна характеристика саногенного та патогенного мислення
  - схожі за змістом до саногенного мислення поняття (рефлексія, саногенна рефлексія, метакогніція, метамислення, емоційна регуляція; «продуктивне мислення», «раціональне мислення», «критичне мислення», «позитивне мислення», «оптимістичне мислення», «конструктивне мислення»);
  - алгоритм розгортання саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)
  - критерії та показники сформованості саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)
    - когнітивно-рефлексивний, емоційний, мотиваційний, регулятивний, соматичний.

## 5. Медитація в психології та психотерапії:

- майндфулнес-медитації
- практики усвідомленості та їх доказова база впливу на самопочуття:
  - зменшення дратівливості, тривожності та депресивних станів (Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Тоні L., 2006);
  - зниження ключових показників хронічного стресу в тому числі і АТ (Лоу, Стентон та Боуер, 2008);
  - полегшення плинності серйозних захворювання (навіть раку), здатність послабити хронічний біль, справити із алкогольною та наркотичною залежністю
  - задоволеність стосунками з партнером (Хік, Сігала та Б'єн, 2008);
  - зміцнення імунної системи (Девідсон, Кабат-Зінна, Шумахер, Розенкранц, 2003)
  - метод попередження рецидиву депресії (Романчук О.І., 2012).

<b>Основні поняття</b>	Психічна саморегуляція (ПСР), аутогенне тренування (АТ); біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ); медитація; йога; психом'язове тренування; ідеомоторне тренування; візіомоторне тренування поведінки посттравматичний стрес (ПТСР), стабілізація, самоуправління, саморегуляція, «холічне здоров'я», «Квітка потенціалів», потенціал (компетентність), потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я), потенціал волі (особистісний аспект здоров'я), потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я), потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я), громадський потенціал (соціальний аспект здоров'я), креативний потенціал (творчий аспект здоров'я), духовний потенціал (духовний аспект здоров'я), саногенне мислення, майндфулнес-медитації
------------------------	--

<b>Реферати на теми:</b>	✓ Саногенне мислення: від теорії до практики ✓ Медитація в психології: «за» і «проти»
--------------------------	--

### Завдання для самостійної роботи

<b>Законспектувати</b>	Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.218-433.
<b>Ознайомитись</b>	<p>Гільман А.Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – психологія). – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2017.</p> <p>Благова Д. Взломать мозг и начать жить: почему нам всем стоит попробовать майндфулнес <a href="https://daily.afisha.ru/relationship/8281-vzlomat-mozg-i-nachat-zhit-pochemu-nam-vsem-stoit-poprobovat-mayndfulnes/">https://daily.afisha.ru/relationship/8281-vzlomat-mozg-i-nachat-zhit-pochemu-nam-vsem-stoit-poprobovat-mayndfulnes/</a></p> <p>Гоулман Д., Девідсон Р., Нове "Я". Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / Деніел Гоулман, Річард Девідсон. – Київ. - Вид-во.: Наш Формат, 2018. – 264 с.</p> <p>Романчук О.І., Майндфулнес-орієнтована КПТ - новий ефективний метод попередження рецидиву депресії / Олег Ігорович Романчук. // НейроNews. 2012. № 3. С. 40–45. - Електронний ресурс. – Режим доступу: <a href="https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-631/Mayndfulnes-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresi#gsc.tab=0">https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-631/Mayndfulnes-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresi#gsc.tab=0</a></p>

## Література

### Основна література

1. Благова Д. Взломать мозг и начать жить: почему нам всем стоит попробовать майндфулнес . - Электронний ресурс. - Режим доступу: <https://daily.afisha.ru/relationship/8281-vzlomat-mozg-i-nachat-zhit-pochemu-nam-vsem-stoit-poprobovat-mayndfulnes/>
2. Гільман А.Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – психологія). – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2017.
3. Гоулман Д., Девідсон Р., Нове "Я". Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / Деніел Гоулман, Річард Девідсон. – Київ. - Вид-во.: Наш Формат, 2018. – 264 с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.218-433.
5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
6. Романчук О.І., Майндфулнес-орієнтована КПТ - новий ефективний метод попередження рецидиву депресії / Олег Ігорович Романчук. // НейроNews. 2012. № 3. С. 40–45. - Електронний ресурс. - Режим доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-631/Mayndfulnes-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresiyi#gsc.tab=0>
7. Сураві Кістіна, Свіні Тім, Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія, Оксфордський центр майндфулнес, Львів, 2014.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресс и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

### Додаткова література

1. Брукс Ч. Чувственное сознание. Москва: «Либрис», 1997.
2. Гехт К. Психогигиена /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
3. Каганов Л. С. Медитация: путь к себе. М.: Кокон, 1990. – 56 с.
4. Корнфилд Д. Путь с сердцем. Киев: «София», 1997.
5. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
6. Психология состояний: Учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
7. Психотерапия и духовные практики: сб. статей. Минск: «Вида - М», 1998.
8. Пятронене Г. Медитация и психотерапия // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии (сборник, том 2). - Философия и психотерапия (материалы конференции). - Электронний ресурс. - Режим доступу: <http://hpsy.ru/public/x2275.htm>
9. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. – М.: Эксмо, 2003. – 288 с.

*Інформаційні ресурси:* електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)

*Контрольні запитання і завдання для самоперевірки*

1. Що таке психологічна саморегуляція?
2. Які концепції психічної саморегуляції (ПСР) вам відомі?
3. Назвіть та коротко охарактеризуйте основні вили ПРС
4. Які техніки ПРС вам відомі та у чому їх суть?
5. Що таке стресостійкість особистості?

6. Які адаптивні антистресові технології вам відомі?
7. Які методи психологічної допомоги під час посттравматичного стресу (ПТСР) є найбільш популярними і чому?
8. У чому сутт навчальної програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» (В.А. Ананьев)?
9. На розвиток яких потенціалів зорієнтована ця програма і чому?
10. Що таке саногенне мислення?
11. Які навички саногенного мислення вам відомі?
12. Які синонімічні поняття до саногенного мислення існують у науковому дискурсі?
13. Як виглядає алгоритм розгортання саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)?
14. На які критерії та показники сформованості саногенного мислення вказує А.Ю. Гільман?
15. Яке місце посідає медитація в психології та психотерапії?
16. Що таке практики усвідомленості та який їх вплив на самопочуття?



## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №4 - 5. ВИКОНАННЯ ІНДЗ (ПОЗ) (IV - V етапів алгоритму з самооцінюванням, програма саморозвитку)

**Мета:** сформувати навички презентації та захисту дослідження відповідно до клієнтського запиту з самооцінюванням рівня його виконання та програмою саморозвитку

**Професійна спрямованість:** оволодіння методиками та практичне виконання психогігієнічних заходів відповідно до запиту клієнта, уміння застосовувати доречні психотехнології для вироблення оптимальних шляхів розв'язання проблеми клієнта.

**Завдання для самостійної роботи.** Завершення та презентація готової роботи над обраним клієнтським зверненням, студент консулюється з одногрупниками та викладачем, користується усіма доступними джерелами інформації та захищає свій проект, застосовуючи медіасупровід для ілюстрування отриманих результатів.

#### **Завдання до лабораторного заняття № 4**

Реферування	<i>Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С.437-463, С.466-479.</i>
Завершити виконання ПОЗ	<ul style="list-style-type: none"><li>– Оформлення результатів заключної консультативної бесіди з клієнтом за результатами емпіричного дослідження.</li><li>– Завершити роботу над програмою саморозвитку.</li><li>– Дати на перевірку матеріал, напрацьований протягом заняття, внести корективи відповідно до рекомендацій викладача</li></ul>

#### **Завдання до практичного заняття № 5**

Підготувати презентацію	<i>Лаконічно викласти у вигляді слайдів зміст дослідження, зберігаючи основні смислові вузли алгоритму, систематизувати та оформити презентацію.</i>
Захистити власне дослідження	<i>Запропонувати на публічний огляд у підгрупі результати власного дослідження, дати відповіді на питання одногрупників та викладача з приводу презентованого, отримати поцінування, визнання власних досягнень та напрямів саморозвитку.</i>

## Література

### *Основна література*

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. – 320 с. Инструктивно-методичні матеріали до курсу «Основи психогігієни»
2. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест — М.: Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с
3. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Московского ун-та: Академия. - 2002. - С.426-433.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С 218-244, 283-291.
5. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с. – (Серия «Практическая психология»). С. 241-246.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). С. 437-463, 466-479.
7. Рукавишников А.А. Опросник личностной ориентации (ЛиО) : практическое руководство — М.: Генезис, 2002. — 96 с. — (Практическое руководство. Психодиагностика).

8. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопенко. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.  
*Додаткова література*
2. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.

## Тема 9. ПОЗИТИВНА КРИЗОВА ТЕОРІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

**Мета:** сформулювати уявлення про конструктивний бік кризи та можливостей особистісного посттравматичного зростання

**Професійна спрямованість:** оволодіння знаннями конструктивного подолання кризи та навичками управління цим процесом.

### План

1. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення
2. Посткризове відновлення, стрес-менеджмент
3. Методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення
4. Посттравматичне особистісне зростання

<b>Основні поняття</b>	<i>Криза, кризова психологія, посткризове відновлення, посттравматичне особистісне зростання</i>
------------------------	--

### Завдання для самостійної роботи

<i>Законспектувати</i>	Васильюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Васильюк // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2001. - №4. - С. 46 – 57.
<i>Ознайомитись</i>	Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; [гол. ред. В. І. Судаков]. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.

### Література

#### Основна література

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
2. Васильюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Васильюк // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2001. - №4. - С. 46 – 57.
3. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як новий напрямок досліджень у вітчизняній психології. Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє : тези доп. XII міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2016 р.). Київ: ВІКНУ, 2016. С. 149–150.
4. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики / Г.П.Лазос // Актуальні проблеми психології. – Том. І: Організаційна психологія. Економічна психологія Соціальна психологія. – Випуск 45 – 2016. - 163 с., С. 120-127.
5. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопенко. – Острогоз : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
6. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; [гол. ред. В. І. Судаков]. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.

#### Додаткова література

1. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263с.

2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 126 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. — К.: Педагогічна думка, 2016. — 219 с.
4. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Пергаменщик Л.А. - Мн.: Выш. шк, 2004. - 288 с.
5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.
6. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. — 2014. — № 1 (5). — С. 112–129.

*Інформаційні ресурси:* електронна хрестоматія до курсу, комплекс тестових завдань у СУНП «УНІВЕРСУМ» (діагностичні тестові методики тощо)

*Контрольні запитання і завдання для самоперевірки*

1. Які вам відомі сучасні класифікації кризових ситуацій?
2. Які методологічні підходи до їх вивчення?
3. Що таке посткризове відновлення?
4. Що таке стрес-менеджмент?
5. У чому полягають методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення?
6. Який психологічний зміст криється у явищі посттравматичного особистісного зростання?

## ЗАВДАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ МОДУЛЬНОЇ РОБОТИ № 3

Умовою допуску до ПМР є проходження перевірки рівня засвоєння знань з теми, яка виносилася на самостійне опрацювання.

**I. Тестові завдання** (20 завдань, за правильне виконання завдання – 1 бал).  
Максимальна кількість балів – 20.

Приклад тестового завдання:

*Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді*

Галузь науки, що розробляє та здійснює заходи, спрямовані на збереження, укріплення психічного здоров'я людини:

- а. психопрофілактика;
- б. психогігієна;
- в. психологія здоров'я;
- г. клінічна психологія..

**II. Теоретичні завдання** (оцінюються від 0 до 30 балів).

Максимальна кількість балів – 30.

1. Психогігієна особистості як наука і практика
2. Предмет та завдання психогігієни особистості (ПГО)
3. Рівні практичної ПГО
4. ПГО психолога
5. Саногенний потенціал особистості (поняття гармонії, психологічна стійкість особистості, суб'єктивне благополуччя і настроїв, активізація саногенного потенціалу особистості у важких життєвих умовах).
6. Гармонія особистості: гармонія / дисгармонія особистості, інтегрованість особистості, самосвідомість, гармонія відносин, гармонія розвитку, сенс.
7. Гармонія особистості: узгодженість життєвих процесів особистості (функціонування, самоуправління, розвиток, адаптація; адекватне/неадекватне функціонування, саморегуляція/дисрегуляція, розвиток/регрес, адаптація/десадаптація)
8. Психологічна стійкість особистості (стабільність, врівноваженість, резистентність, віра/релігійність)
9. Суб'єктивне благополуччя і настроїв
10. Психологічна пластичність
11. Соціально значимі риси особистості сьогодення
12. Психологічна саморегуляція: концепції, види, техніки.
13. Стресостійкість особистості, посттравматичний стрес (ПТСР)
14. Навчальна програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» (В.А. Ананьев)
15. Короткий аналіз усіх потенціалів здоров'я за В.А. Ананьевим
16. Саногенне мислення. Навички саногенного мислення.
17. Порівняльний аналіз схожих за змістом до саногенного мислення поняття - рефлексія, саногенна рефлексія, метакогніція, метамислення, емоційна регуляція.
18. Порівняльний аналіз схожих за змістом до саногенного мислення поняття - «продуктивне мислення», «раціональне мислення», «критичне мислення», «позитивне мислення», «оптимістичне мислення», «конструктивне мислення».
19. Алгоритм розгортання саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)
20. Критерії та показники сформованості саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)
21. Медитація в психології та психотерапії.
22. Майндфулнес-медитації
23. Практики усвідомленості та їх доказова база впливу на самопочуття

**III. Професійно-орієнтоване завдання** (оцінюються від 0 до 50 балів).

Максимальна кількість балів – 50.

## ВИМОГИ ТА ЗАВДАННЯ ДО ЗАЛІКУ

- Володіння теоретичним матеріалом з тем курсу.
- Зараховано всі звіти за лабораторні заняття, передбачений робочою програмою та інструктивно-методичними матеріалами.
- Пройдено перевірку рівня засвоєння знань з тем, які виносилися на самостійне опрацювання, на індивідуальній консультації у викладача.

### Структура залікового білету

Екзаменаційний білет включає **три види** завдань:

**I. Тестове завдання** (максимальна кількість балів - 20).

**II. Теоретичне питання** (максимальна кількість балів - 30).

**III. Професійно-орієнтоване завдання** (максимальна кількість балів – 50).

**I. Тестові завдання** (20 завдань, за правильне виконання завдання – 1 бал).

Приклад тестового завдання:

*Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді*

Галузь науки, що розробляє та здійснює заходи, спрямовані на збереження , укріплення психічного здоров'я людини:

- а. психопрофілактика;
- б. психогігієна;
- в. психологія здоров'я;
- г. клінічна психологія..

### II. Теоретичні завдання.

1. Поняття про психологію здоров'я
2. Здоров'я людини в контексті психології
3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.
4. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я
5. Форми та методи психології здоров'я
6. Профілактична суїцидологія
7. Класифікація методів розвитку особистості.
8. Концепція стійких соціокультурних еталонів здоров'я (О.С.Васильєва, П.Р.Філатов)
9. Стійкі соціокультурні еталони здоров'я: античний, антропоцентричний та етнічні модифікації цих еталонів.
10. Античний еталон: здоров'я як внутрішня узгодженість;
11. Адаптаційний еталон: здоров'я як пристосованість людини до довкілля;
12. Антропоцентричний еталон: здоров'я як всебічна самореалізація чи розкриття творчого та духовного потенціалу особистості;
13. Античний, антропоцентричний еталони здоров'я та їх етнічні модифікації.
14. Соціальні уявлення про здоров'я та основні валеоустановки особистості.
15. Предмет, завдання та методи психології здоров'я
16. Поняття про здоров'я в історії людства та у психології.
17. Внутрішня картина здоров'я людини. Ставлення до здоров'я.
18. Психічне, психологічне, соціальне, душевне здоров'я.
19. Психічна саморегуляція і здоров'я.
20. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях (Альфред Адлер, Гаррі Стек Салліван, Карен Горні):
21. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях (М. Кляйн, Д. Віннікотт, Х.Кохут)
22. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях (Ерік Берн, Ерік Еріксон, Ерік Фромм).
23. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічній теорії О.В.Ананьєва
24. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я (Ерік Фромм, Карл Ясперс, Віктор Франкл).

25. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я (Михайло Бахтін, Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу).
26. Поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології
27. Психічне здоров'я за трьома групами критеріїв: особистісні прояви, психічні стани, психічні процеси;
28. Психологічне здоров'я (І.В. Дубровіна та інші)
29. Духовне здоров'я
30. Основні психологічні ознаки здорової особистості
31. Гуманістична модель здорової особистості, її характеристики;
32. Повноцінно функціонуюча людина (К. Роджерс);
33. Психічно здоровий індивід (А. Маслоу), шляхи до самоактуалізації.
34. Захисні бар'єри та їх роль у збереженні здоров'я людини.
35. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
36. Ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадаптація) та їх додання.
37. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуована активність) та профілактика співзалежності.
38. Поняття психологічного захисту у психології.
39. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику
40. Психологічний захист особистості:
41. Захисні бар'єри людини (за А.О.Криловим): організаційні, когнітивні
42. Захисні реакції і механізми особистості, теорія захисних механізмів особистості
43. Усвідомлення себе і свого місця у світі
44. Соціальне здоров'я особистості
45. Особистість і стрес:
46. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення
47. Поняття професійного стресу та причини його виникнення
48. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
49. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я
50. Психологія впевненості особистості
51. Поняття про віру та довіру
52. Класифікація довірливих стосунків
53. психологічні особливості впевненої в собі особистості
54. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я
55. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я
56. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я
57. Перинатальна психогігієна.
58. Психогігієна дитинства.
59. Внутрішня картина здоров'я
60. Психогігієна в освіті.
61. Ставлення особистості, що розвивається до здоров'я.
62. Психічне здоров'я як результат виховання.
63. Психогігієна праці та побуту.
64. Психогігієна старіння та довголіття.
65. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.
66. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
67. Соціально-психологічна дезадаптація.
68. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
69. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.
70. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
71. Соціально-психологічна дезадаптація.
72. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
73. Патогенна поведінка людини та роль саногенного (позитивного) мислення.
74. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.

75. Психогігієна особистості як наука і практика
76. Предмет та завдання психогігієни особистості (ПГО)
77. Рівні практичної ПГО
78. ПГО психолога
79. Саногенний потенціал особистості (поняття гармонії, психологічна стійкість особистості, суб'єктивне благополуччя і настрої, активізація саногенного потенціалу особистості у важких життєвих умовах).
80. Гармонія особистості: гармонія / дисгармонія особистості, інтегрованість особистості, самосвідомість, гармонія відносин, гармонія розвитку, сенс.
81. Гармонія особистості: узгодженість життєвих процесів особистості (функціонування, самоуправління, розвиток, адаптація; адекватне/неадекватне функціонування, саморегуляція/дисрегуляція, розвиток/регрес, адаптація/десадаптація)
82. Психологічна стійкість особистості (стабільність, врівноваженість, резистентність, віра/релігійність)
83. Суб'єктивне благополуччя і настрої
84. Психологічна пластичність
85. Соціально значимі риси особистості сьогодення
86. Психологічна саморегуляція: концепції, види, техніки.
87. Стресостійкість особистості, посттравматичний стрес (ПТСР)
88. Навчальна програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» (В.А. Ананьев)
89. Короткий аналіз усіх потенціалів здоров'я за В.А. Ананьевим
90. Саногенне мислення. Навички саногенного мислення.
91. Порівняльний аналіз схожих за змістом до саногенного мислення поняття - рефлексія, саногенна рефлексія, метакогніція, метамислення, емоційна регуляція.
92. Порівняльний аналіз схожих за змістом до саногенного мислення поняття - «продуктивне мислення», «раціональне мислення», «критичне мислення», «позитивне мислення», «оптимістичне мислення», «конструктивне мислення».
93. Алгоритм розгортання саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)
94. Критерії та показники сформованості саногенного мислення (за А.Ю. Гільман)
95. Медитація в психології та психотерапії.
96. Майндфулнес-медитації
97. Практики усвідомленості та їх доказова база впливу на самопочуття

### **III. Професійно-орієнтоване завдання (оцінюються від 0 до 50 балів).**

*Максимальна кількість балів – 50.*



**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**  
**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПМР ТА ЗАЛІКОВОЇ РОБОТИ**

Вид завдання	Оцінка	Вимоги до знань та умінь студентів
<b>Тестове</b>	1 бал	Правильна відповідь на тестове завдання.
	0 балів	Неправильна відповідь на тестове завдання.
<i>Максимальна кількість балів</i>	20 балів	
<b>Теоретичне</b>	0-9 балів	Несвідоме, механічне відтворення матеріалу зі значними помилками та прогалинами; судження необґрунтовані; недостатньо проявляється самостійність мислення. Відповідь містить стилістичні та граматичні помилки.
	10-16 балів	Свідоме відтворення матеріалу з незначними помилками; дещо порушено логічність та послідовність викладу; недостатньо проявляється самостійність мислення. Відповідь стилістично правильна, містить незначні граматичні помилки.
	17-23 бали	Свідоме і повне відтворення матеріалу з деякими неточностями у другорядному матеріалі; виклад матеріалу достатньо обґрунтований, дещо порушено послідовність викладу. Відповідь стилістично та граматично правильна.
	24-30 балів	Виклад матеріалу глибоко обґрунтований, логічний, переконливий. Відповідь містить власні приклади, що свідчить про творче застосування матеріалу. Відповідь стилістично та граматично правильна.
<i>Максимальна кількість балів</i>	<b>30 балів</b>	
<b>Професійно-орієнтоване</b>	50-46 балів	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь повна і структурована</li> <li>- виконання практичного завдання теоретично обґрунтоване</li> <li>- відповідь містить власні приклади студента</li> <li>- відповідь має вступну, основну частину та висновки</li> <li>- список літератури правильно оформлений</li> <li>- вказано практичне значення та проаналізовано</li> </ul>
	45-38 бали	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь повна і структурована</li> <li>- виконання практичного завдання теоретично обґрунтоване</li> <li>- відповідь містить власні приклади студента</li> <li>- відповідь має вступну, основну частину та висновки</li> <li>- список літератури правильно оформлений</li> </ul>
	30-37 балів	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь має певні неточності, але в цілому представлена інформація достатньо вичерпна</li> <li>- практичне завдання виконане без теоретичного обґрунтування</li> <li>- власні приклади студента відсутні або недостатньо обґрунтовані</li> </ul>
<i>Максимальна кількість балів</i>	<b>50 балів</b>	
<b>Всього</b>	<b>100 балів</b>	

## ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

### Базова

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. - 320 с.
3. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
4. Благова Д. Взломать мозг и начать жить: почему нам всем стоит попробовать майндфулнес . - Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://daily.afisha.ru/relationship/8281-vzlomat-mozg-i-nachat-zhit-pochemu-nam-vsem-stoit-poprobovat-mayndfulnes/>
5. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263с.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с.
7. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2001. - №4 . - С. 46 – 57.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 126 с.
9. Гільман А.Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – психологія). – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2017.
10. Гоулман Д., Девідсон Р., Нове "Я". Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / Деніел Гоулман, Річард Девідсон. – Київ. - Вид-во.: Наш Формат, 2018. – 264 с.
11. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие. Изд-во Алтайского государственного университета – 2000: – 123 с.
12. Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Московского ун-та: Академия. - 2002. - С.426-433.
13. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие для студентов. Изд-во.:ТГГПУ. – Казань. - 2010 - .62 с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
15. Zubovskiy D. S. Феномен посттравматичного зростання як новий напрямок досліджень у вітчизняній психології. Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє : тези доп. XII міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 листопада 2016 р.). Київ: ВІКНУ, 2016. С. 149–150.
16. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: - (Серия «Учебное пособие»). С.218-433.
17. Куртышева М.А. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2005. – 252 с. – (Серия «Практическая психология»). С. 241-246.
18. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики / Г.П.Лазос // Актуальні проблеми психології. – Том. І: Організаційна психологія. Економічна психологія Соціальна психологія. – Випуск 45 – 2016. - 163 с., С. 120-127.
19. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. Методическое пособие. - М., 2006

20. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.: ил.—(Серия «Практическая психология»).
21. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Пергаменщик Л.А. - Мн.: Выш. шк, 2004. - 288 с.
22. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.: - (Серия «Практикум по психологии»).
23. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник / А. В. Прокопенко. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 230 с.
24. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
25. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). — СПб.: Речь, 2006 — 320 с.
26. Родионов В.А. Материалы курса «Психология здоровья школьников: технология работы»: лекции 1–8. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2008. – 56 с.
27. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
28. Романчук О.І., Майндфулнес-орієнтована КПТ - новий ефективний метод попередження рецидиву депресії / Олег Ігорович Романчук. // НейроNews. 2012. № 3. С. 40–45. - Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-631/Mayndfulness-orientovana-KPT-noviy-efektivniy-metod-poperedzhennya-recidivu-depresi#gsc.tab=0>
29. Рукавишников А.А. Опросник личностной ориентации (ЛиО) : практическое руководство — М.: Генезис, 2002. — 96 с. — (Практическое руководство. Психодиагностика).
30. Сураві Кістіна, Свіні Тім, Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія, Оксфордський центр майндфулнес, Львів, 2014.
31. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.
32. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; [гол. ред. В. І. Судаков]. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.
33. Тимофеева М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.
34. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. – 2014. – № 1 (5). – С. 112–129.
35. Щербатых Ю.В. Психология стресс и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

#### Додаткова

1. Болтинец С.И. Индивидуальная работа с детьми, страдающими психоневрологическими заболеваниями. – К.: Киевск. гор. инст. усоверш. учит., 1989. – 98 с.
2. Болтинец С.И. О психогигиене долголетия //Alter Ego. - 1995. - №1. - С. 42 - 44.
3. Болтинец С.І. Педагогічні аспекти психогігієни учіння //Радянська школа. – 1990. - № 5. – С. 66 – 70.
4. Болтинец С.І. Психологія творення мови //Дивослово. - 1997. - № 4. - С. 31 - 35.
5. Болтинец С.І., Уралова Л.Т. Диагностика і корекція порушеної поведінки дітей і підлітків. - Київ. - Суми: КМІУВ, 1992. – 36 с.
6. Брукс Ч. Чувственное сознание. Москва: «Либрис», 1997.
7. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1986. - 208 с.

8. Гехт К. Психогигиена /Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
9. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест — М.: Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с
10. Каганов Л. С. Медитация: путь к себе. М.: Кокон, 1990. – 56 с.
11. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2005. – 366 с.: ил. – (Серия «Краткий курс»). Глава 5.
12. Как управлять собой: Психофизиологическая саморегуляция [Для детей] /Водейко Р.И., Мазо Г.Е. – Минск.: Нар. асвета, 1983. – 80 с.
13. Корнфилд Д. Путь с сердцем. Киев: «София», 1997.
14. Кун Д. Основы психологии: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
15. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодёжи. - М.: Профиздат, 1990. - 176 с.
16. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О.Б. Полякова: учебное пособие.— М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008.— 304 с.
17. Психология состояний: Учебное пособие / под ред. А. О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
18. Психология счастья М. Аргайл. — 2-е изд. — СПб. Питер, 2003. — 271 с ил. — (Серия «Мастера психологии»).
19. Психотерапия и духовные практики: сб. статей. Минск: «Вида - М», 1998.
20. Пятронене Г. Медитация и психотерапия // Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии (сборник, том 2). - Философия и психотерапия (материалы конференции). - Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2275.htm>
21. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы.— М.: Академический Проект, 2003. — 192 с. — («Gaudeamus»)
22. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. – М.: Эксмо, 2003. – 288 с.
23. Фролова, Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с.
24. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000. – С. 219 – 235.
25. Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. – К.: Сфера, 2002. – 314 с. – Рос мовою.

#### Інформаційні ресурси

- ✓ Електронна хрестоматія до курсу.
- ✓ Музыка О.Л. Професійно-орієнтовані завдання у системі підготовки студентів-психологів // Професійно-орієнтовані завдання з психології / За ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. (Рекомендовано МОН України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1.4/17-Г-3165 від 28.09.2010 року) – 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – С. 9-23
- ✓ [http://zu.edu.ua/spf/psihol\\_vkl.html](http://zu.edu.ua/spf/psihol_vkl.html)
- ✓ Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»). // <http://do.gendocs.ru/navigate/index-284951.html>
- ✓ Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие.: 2000. – Изд-во Алтайского государственного университета. – 123 с. // <http://vipstudent.ru/index.php?q=lib&r=16&id=1198074706>.
- ✓ Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).// <http://eknigi.org/zdorovie/70539-psixologiya-zdorovya-uchebnik-dlya-vuzov.html>
- ✓ <http://psihogigiena.info/>
- ✓ <http://www.topbytop.ru/>

# ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМЗ КУРСУ “ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ’Я”.

## 2.1. Базові методики до курсу „Психологія здоров’я”

Повна назва та автор	Вихідне джерело	Джерела з описом та прикладами застосування
<p><i>Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО - (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної)</i></p>	<p>Діагностика самоактуалізації личности (<b>А.В. Лазукін</b> в адаптації <b>Н.Ф. Калина</b>) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Московского ун-та: Академия. - 2002. - С.426-433. <b>Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В.</b> Самоактуализационный тест — М.: Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с <b>Рукавишников А.А.</b> Опросник личностной ориентации (ЛиО) : практическое руководство — М.: Генезис, 2002. — 96 с. — (Практическое руководство. Психодиагностика). <b>Ананьев В.А.</b> Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. — 320 с.</p>	<p><b>Акиндинова И.А.</b> Особенности самоактуализации личности в профессиях различного уровня общественного престижа // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: Психология и педагогика в общественной практике". СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. - с. 29-36. <b>Гасюк М.Б.</b> Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2002. - 200арк. - Бібліогр.: арк. 175-190. <b>Кирилюк І.М.</b>, Психологічні чинники підготовки практичного психолога до ведення терапевтичного діалогу 2006 года. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2006. — 20 с. — укр. <b>Попова О. П.</b> Результати експериментальної роботи з розвитку творчого потенціалу інженера в процесі професійної підготовки у вищому навчальному закладі // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки : зб. наук. пр. Вип. 54 / Запоріж. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти, Класич. приват. ун-т ; [редкол.: Н. Ф. Денисенко та ін. ; голов. ред. Т. І. Сущенко]. - Запоріжжя : [б. в.], 2009. - 499 с. С .346-353 <b>Руденко О.</b> Психологічні особливості фахової переорієнтації дорослої людини // Науково-методичний журнал: «Неперервна професійна освіта: теорія і практика». — 2008. — N 1. — С. 190-197. <b>Толстунова І.</b> Психологічне здоров’я як складова процесу самоорганізації у навчальній діяльності студентів / І. Толстунова. - С .177-184.// Психологічні перспективи. Вип. 14 / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [ред. рада: Микола Слюсаревський (голова) та ін.; редкол.: Лариса Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. - Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки, 2009. - 256, [3] с. <b>Чуйко Г.В., Комісарик М.І., Леко Б.А.,</b> Особливості соціалізації студентської молоді.// Проблеми сучасної психології.</p>

		Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2010. Випуск 7, С. 745-759.
--	--	--

## Теоретичні засади та історія виникнення

Уявлення про те, що таке самоактуалізація та які психологічні характеристики описують особистість, що самоактуалізується, склалося на основі логічного дослідження особливостей життя, цінностей та спілкування душевно здорових, творчих та щасливих людей, проведеного А. Маслоу<sup>1</sup> (1954, 1962).

Теорія самоактуалізації А. Маслоу є найбільш популярною та впливовою концепцією сучасної психології. Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснив учень А. Маслоу - Еверетт Шостром (Інститут терапевтичної психології Санта-Анна в Каліфорнії), який опублікував у 1963 році опитувальник POI (Personal Orientation Inventory), що складався зі 150 пар тверджень, розроблених на підставі ціннісних суджень пацієнтів, виділених психотерапевтами зі своєї практики.

Опитувальник Е Шострома був переведений та вдосконалений групою московських психологів (кафедра соціальної психології МГУ протягом 1981-1984 рр.) - Л.Я. Гозманом, Ю.Є. Альошиним, М.В.Загікою та М.В. Кроз, представлений ними у 1987 році під назвою "Самоактуалізаційний тест" (САТ) й містив 126 пар суджень. Як зазначає Л.Ф. Бурлачук<sup>2</sup>, САТ є валідним та надійним інструментом. В СНД існує адаптований варіант методики. Стандартизація САТ проводилася А.А. Рукавишниковим у 1991 році за допомогою студентів вишів. Високі показники валідності та надійності САТ дають йому можливість використовуватися у клініках та консультативних службах.

Пізніше була запропонована ще одна адаптація тесту POI - опитувальник «САМОАО», що містила 100 пар суджень. Ця методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації у нашому перехідному суспільстві. Крім того, істотним змінам піддалася структура опитувальника (типи шкал) та формулювання діагностичних суджень. Перший варіант «САМОАО» створювався в 1993-1994 рр. Н.Ф. Каліною, у стандартизації та валідизації брав участь психолог А.В. Лазукін.

## Сфера застосування

Методика призначена для оцінки рівня самоактуалізації особистості, якостей, що розглядаються як критерії особистісної зрілості та психологічного здоров'я людини.

Рекомендується як якісний інструмент для інтегрального вивчення особистості.

Використання дає позитивні результати, тому що методика дозволяє оцінити особистісний потенціал людини (творчий та комунікативний), рівень особистісної зрілості, самоактуалізації.

Завдання даного тесту - виявити нахили, схильності у тій чи іншій сфері діяльності людини, тобто вказати лінію дій, що обіцяє оптимальний розвиток усіх її здібностей, досягнення «життєвого успіху».

## Опис методики

САМОАЛ складається зі 100 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного чи поведінкового характеру, побудованих за принципом вимушеного вибору, що дозволяє зареєструвати два базові та десять додаткових параметрів само актуалізації. Судження не є обов'язково строго полярними. Самі шкали або, інакше кажучи, складові самоактуалізації, були підібрані на основі опитування психотерапевтів та характеризують основні життєві сфери особистостей, що самоактуалізується.

<sup>1</sup> Абрахам Маслоу. Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья. Мотивация и личность, гл.11, СПб. , 1999. Перевод А. М. Татлыбаевой.

<sup>2</sup> Бурлачук, Л. Ф. Личностной ориентации опросник // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н.Д. Твороговой // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.

До опитувальника увійшли дві основні шкали особистісної орієнтації:

- перша (часова), що показує, наскільки людина може жити в сьогоденні, не відкладаючи це на майбутнє та не намагаючись повернутися у минуле,
- друга (опори або підтримки), що вимірює здатність особистості покладатися на себе, а не на сподівання або оцінку інших людей.

Крім того, було 10 додаткових шкал, що вимірюють такі якості, як самоповага, спонтанність, буттєві цінності, позитивність поглядів на людську природу тощо.

#### **Інструкція:**

«Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами «а» і «б». З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки, той, який більшою мірою відповідає Вашим звичному способу поведінки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей. Позначте ваш варіант у бланку відповідей під відповідним номером та літерою. Намагайтесь бути щирими у своїх відповідях.»

#### **Текст опитувальника САМОАЛ**

1.
  - а) Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
  - б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2.
  - а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.
  - б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюся.
3.
  - а) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я відчуваю себе зобов'язаним їй.
  - б) Отримуючи послугу незнайомої людини, я не відчуваю себе зобов'язаним їй.
4.
  - а) Мені буває важко розібратися в своїх почуттях.
  - б) Я завжди можу розібратися у власних почуттях.
5.
  - а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведився у тій чи іншій ситуації.
  - б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильною є моя поведінка.
6.
  - а) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
  - б) Я рідко соромлюсь, коли мені говорять компліменти.
7.
  - а) Здатність до творчості - природна властивість людини.
  - б) Далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8.
  - а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури і мистецтва.
  - б) Я докладно сил, намагаючись слідкувати за новинами літератури і мистецтва.
9.
  - а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
  - б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10.
  - а) Іноді я можу дати співрозмовникові зрозуміти, що він здається мені дурним і нецікавим.
  - б) Я вважаю неприпустимим натякнути людині, що він мені здається дурним і нецікавим.
11.
  - а) Я люблю залишати приємне «на потім».
  - б) Я не залишаю приємне «на потім».
12.
  - а) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
  - б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, яка цікавою тільки одній стороні.
- 13.

- а) Я прагну досягти внутрішньої гармонії.  
б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, є недосяжним.
14.  
а) Не можу сказати, що я собі подобаюся.  
б) Я собі подобаюся.
15.  
а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.  
б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16.  
а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.  
б) Цікавий, творчий зміст роботи - сам по собі нагорода.
17.  
а) Досить часто мені буває нудно.  
б) Мені ніколи не буває нудно.
18.  
а) Я не стану відступати від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську вдячність.  
б) Я б вважав за краще відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19.  
а) Іноді мені важко бути щирим.  
б) Мені завжди вдається бути щирим.
20.  
а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся і оточуючим.  
б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21.  
а) Я довіряю своїм спонтанним бажанням.  
б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обдумати.
22.  
а) Я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.  
б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені щось не вдається.
23.  
а) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини.  
б) Більшості людей егоїзм не притаманний.
24.  
а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час.  
б) Я буду шукати відповідь на цікаве для мене питання, не зважаючи на витрати часу.
25.  
а) Я люблю перечитувати книги, що сподобалися мені.  
б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.
26.  
а) Я намагаюся діяти так, як очікують інші.  
б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене інші.
27.  
а) Минуле, сьогодення і майбутнє представляються мені єдиним цілим.  
б) Думаю, моє сьогодення не надто пов'язане з минулим або майбутнім.
28.  
а) Велика частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.  
б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують.
29.  
а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовним.  
б) Прагнення розібратися у людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.



30.

- а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
- б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.

31.

- а) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.
- б) Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

32.

- а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може почути про себе від інших.
- б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.

33.

- а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
- б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34.

- а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами - це гарантує успіх.
- б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35.

- а) Люди рідко дратують мене.
- б) Люди часто мене дратують.

36.

- а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
- б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37.

- а) Головне в житті - приносити користь і подобатися людям.
- б) Головне в житті - робити добро і служити істині.

38.

- а) Іноді я боюся видатися занадто ніжним.
- б) Я ніколи не боюсь здатися занадто ніжним.

39.

- а) Я вважаю, що виразити свої почуття звичайно важливіше, ніж обдумувати ситуацію.
- б) Не варто необдуманно виражати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40.

- а) Я вірю в себе, коли відчуваю спроможність впоратися із завданнями, що стоять переді мною.
- б) Я вірю в себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.

41.

- а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
- б) За своєю природою люди схильні піклуватися лише про власні інтереси.

42.

- а) Мене цікавлять усі нововведення у моїй професійній сфері.
- б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній сфері.

43.

- а) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
- б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення.

44.

- а) У мене завжди є своя власна точка зору щодо важливих питань.
- б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок поважних та авторитетних людей.

45.

- а) Секс без любові не є цінністю.
- б) Навіть без любові секс - дуже значуща цінність.

46.

- а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
- б) Я не відчуваю себе відповідальним за це.

47.

- а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.  
б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.  
48.
- а) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.  
б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої достоїнства і приховати недоліки.  
49.
- а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.  
б) Моя самоповага не залежить від моїх досягнень.  
50.
- а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».  
б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.  
51.
- а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого.  
б) Поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.  
52.
- а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання та творчості.  
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.  
53.
- а) Мені подобається брати участь в палких суперечках.  
б) Я не люблю суперечок.  
54.
- а) Я цікавлюся передбаченнями, гороскопами, астрологічними прогнозами.  
б) Подібні речі мене не цікавлять.  
55.
- а) Людина повинна трудитися заради задоволення своїх потреб та блага своєї сім'ї.  
б) Людина повинна трудитися, щоб реалізувати свої здібності та бажання.  
56.
- а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями.  
б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.  
57.
- а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.  
б) Головне призначення волі - підхльостувати зусилля і збільшувати енергію людини.  
58.
- а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.  
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.  
59.
- а) Людині властиво прагнути нового.  
б) Люди прагнуть нового лише за потребою.  
60.
- а) Я думаю, що невірним є вираз «Вік живи - вік учись».  
б) Вираз «Вік живи - вік учись» я вважаю правильним.  
61.
- а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.  
б) Навряд чи у творчості можна знайти сенс життя.  
62.
- а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.  
б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись з людьми.  
63.
- а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить даремно.  
б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить даремно.  
64.
- а) Обдарованій людині неприпустимо нехтувати своїм обов'язком.  
б) Талант і здібності означають більше, ніж обов'язок.

65.

- а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
- б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66.

- а) Я намагаюся уникати прикростей.
- б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не рахуючись з можливим засмученням.

67.

- а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі бешкетувати.
- б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі бешкетувати.

68.

- а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69.

- а) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
- б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70.

- а) Вибираючи для себе справу, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
- б) Людина повинна займатися перш за все тим, що йому цікаво.

71.

- а) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній сфері.
- б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72.

- а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73.

- а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе і своє життя.
- б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74.

- а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
- б) Я не шукаю підстав для своїх дій і вчинків.

75.

- а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому заманеться.
- б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя, як хотілося б.

76.

- а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добра вона чи зла.
- б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.

77.

- а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78.

- а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника в своїй правоті.
- б) У суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79.

- а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.
- б) Я не відчуваю незручності у такій ситуації.

80.

- а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81.

- а) Вислів «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
- б) Навряд чи вірним є вираз «Добро має бути з кулаками».

82.

- а) По-моєму, недоліки людей набагато помітніші, ніж їхні чесноти.

б) Чесноти людини побачити набагато легше, ніж її недоліки.

83.

а) Іноді я боюся бути самим собою.

б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84.

а) Я намагаюся не згадувати про своїх колишні неприємності.

б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85.

а) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.

б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.

86.

а) Люди прагнуть до того, щоб розуміти і довіряти один одному.

б) Знаходячись у колі власних інтересів, люди не розуміють інших.

87.

а) Я намагаюся не бути «білою вороною».

б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

88.

а) У довірчій бесіді люди зазвичай щирі.

б) Навіть в довірчій бесіді людині важко бути щирою.

89.

а) Буває, що я соромлюся проявляти свої почуття.

б) Я ніколи цього не соромлюся.

90.

а) Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

б) Я маю право очікувати від людей оцінки того, що я для них роблю.

91.

а) Я виявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

б) Я рідко виявляю свою прихильність до людей, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92.

а) Я думаю, що у спілкуванні треба відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

б) Мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93.

а) Я мирюся з протиріччями у самому собі.

б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94.

а) Я прагну відкрито виражати свої почуття.

б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів завжди є елемент нестриманості.

95.

а) Я впевнений у собі.

б) Не можу сказати, що я впевнений у собі.

96.

а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відносин.

б) Досягнення щастя - головна мета людських відносин.

97.

а) Мене люблять, бо я на це заслуговую.

б) Мене люблять, бо я сам здатен любити.

98.

а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання у житті.

99.

а) Якщо розмова не вдалася, я пробую вибудувати її по-іншому.

б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винна неувважність співрозмовника.

100.

а) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

б) Люди бачать мене таким, який я є насправді.

При використанні як дослідницької методики можна користуватися й одними "сирими" балами, Т-бали необхідні лише для застосування тесту як інструменту індивідуального діагностики.

Інструкція до методики не обмежує часу відповідей, хоча практика показує, що в нормі вона, зазвичай, не перевищує 30-35 хвилин.

### **Особливості інтерпретації**

Обробка результатів проводиться вручну або за допомогою комп'ютера. Відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в один бал. Отримані за кожною шкалою бали додаються і заносяться у спеціальний бланк. Завершується обстеження побудовою індивідуального профілю, для чого сирі бали за допомогою таблиці переводяться у стандартні Т-бали, з середнім значенням 50 і стандартним відхиленням 10. Оцінки вище 50, але нижче 60 Т-балів найбільш характерні для особистості, що самоактуалізується.

**Ключ.** Прагнення самоактуалізації виражається такими пунктами тесту:

1Б	26Б	51Б	76А
2А	27А	52А	77Б
3Б	28А	53А	78Б
4Б	29Б	54Б	79Б
5Б	30А	55Б	80А
6Б	31Б	56Б	81Б
7А	32А	57Б	82Б
8Б	33Б	58А	83Б
9А	34Б	59А	84А
10А	35А	60Б	85А
11А	36Б	61А	86А
12Б	37Б	62Б	87Б
13А	38Б	63Б	88А
14Б	39А	64Б	89Б
15А	40Б	65Б	90А
16Б	41А	66Б	91А
17Б	42А	67Б	92А
18А	43Б	68Б	93А
19Б	44А	69А	94А
20Б	45А	70Б	95А
21А	46Б	71Б	96Б
22Б	47А	72А	97Б
23Б	48А	73А	98Б
24Б	49Б	74Б	99А
25А	50Б	75А	100Б

Окремі шкали опитувальника САМОАО представлені такими пунктами:

1. *Орієнтація у часі*: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
2. *Цінності*: 2 а, 16 б, 18 а, 25 а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
3. *Погляд на природу людини*: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
4. *Потреба у пізнанні*: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
6. *Автономність*: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
7. *Спонтанність*: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91 а, 92а, 94а.
8. *Саморозуміння*: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
9. *Аутосимпатія*: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
10. *Контактність*: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
11. *Гнучкість у спілкуванні*: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

*Примітка* (за розробниками): Шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, у той час, як решта - по 15. Для отримання порівнянних результатів кількість балів за вказаними шкалами слід помножити на 1,5.

Можна отримати результати у відсотках, вдавшись до такої пропорції:

15 балів (максимум з кожної шкалою) складають - 100%, а число набраних балів становить х%.

### ***Опис шкал опитуваника САМОАО***

1. *Шкала орієнтації у часі* показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя на "потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенційну цінність життя "тут і тепер", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі та невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності зрілої особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, які далекі від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатію до людей, довіру, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. *Висока потреба в пізнанні* характерна для особистості, що само актуалізується, є завжди відкритою до нових вражень. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання - безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, більш точним та ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати. Вона просто бачить те, що є і цінує це.

5. *Прагнення до творчості або креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, який просто можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як «життєвість» та «самопідтримка» (Ф. Перлз), «спрямованість із середини» (Д. Рісмен), «зрілість» (К. Роджерс). Самоактуалізація автономна, незалежна та вільна, однак це не означає відчуження і самотності. У термінах Е. Фромма автономність - це позитивна "свобода для" на відміну від негативної "свободи від".

7. *Спонтанність* - це якість, що впливає з упевненості у собі та довіри до навколишнього світу, властивих людям, що самоактуалізуються. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей.

Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля

8. *Саморозуміння*. Високий показник по цій шкалі свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань та потреб. Такі люди є вільні від психологічного захисту, що відокремлюють особистість від власної сутності, вони не схильні підмінити власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння притаманний людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих - Д. Рісмен називав таких "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

9. *Аутосимпатія* - природна основа психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. *Шкала контактності* вимірює товарицькість особистості, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих стосунків з оточуючими. Тут контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навичок ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних та приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергетичної (тої, що здатна до самоорганізації) установки особистості.

11. *Шкала гнучкості у спілкуванні* співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичному взаємодію з оточуючими, про здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленням - стратегією і тактикою управління вдаваними враженнями. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовникові, а спілкування з ними може приносити задоволення.

#### **Діагностичні можливості та обмеження**

**Можливості.** САМОАО дає можливість визначити міру самоактуалізації особистості, а, отже, рівень та особливості психологічного здоров'я особистості. Виявлений за допомогою цієї діагностичної процедури профіль особистості дає підстави для аналізу особистісного росту, для формування зрілих особистісних пріоритетів та установок у ставленні до себе, оточення та подій.

Рекомендується при консультуванні, при вивченні резерву кадрів на висунення, профвідборі.

Методика може бути використана як для індивідуального, так і для групового обстеження. У разі необхідності респондент може працювати з тестом і у відсутності експериментатора.

**Обмеження.** Вікові та культурні обмеження у його застосуванні. Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (мається на увазі відсутність вираженої психопатології). Специфіка досліджуваного феномена (самоактуалізації) та характер самого тесту, складність його суджень, що вимагають серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його для обстеження переважно осіб з вищою освітою.

## 2.2. Приклад виконання професійно-орієнтованого завдання з курсу „Основи психогієни”

### Клієнтське звернення

Ви працюєте психологом при Службі сім'ї та молоді обласного центру. До Вас звернулася подружня пара з приводу надання психологічної допомоги: «Наша сім'я пройшла випробування часом – ми разом уже 10 років, хоча зустрілись ми не у найкращі свої часи – мій майбутній чоловік лікувався від наркотичної залежності, а я – від алкогольної у столичному спеціалізованому центрі. Ми здолали свої хиби, але діток у нас не буде – у цьому уже немає сумніву... Зараз ми хочемо всиновити дітей, тому хочемо переконатись – чи під силу це нам, чи не нанесено нам ще якоїсь шкоди, про яку ми ще не здогадуємося... Збираємо документи, питання обговорюється, але Ваше заключення (яким би воно не було) стане вагомим аргументом у розв'язанні цього питання. Допоможіть розібратися у собі, чи справимось із новими ролями, чи краще не братися за непосильну справу – виховувати дитину - це дуже відповідально... і ми боїмося схибити, бо дороги назад немає... - дитина ж не річ, від якої можна відмовитись, бо, бачте, у нас не виходить...»

### Обов'язкова програма при виконанні завдання

1. Вивчіть рівень особистісної зрілості подружжя, виявіть міру їх психологічного благополуччя.
2. Сплануйте дослідження за методикою САМОАО (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної). Проаналізуйте отримані результати.
3. Розробіть рекомендації подружжю відповідно до отриманих результатів.
4. Змодельуйте та продемонструйте фрагмент консультативної бесіди з парою.

---

## ХІД РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ

---

### I. ЕТАП ПЕРВИННОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

#### 1.1. Категоріально-термінологічне до визначення проблеми, з якою звернулися до психолога

Діалогічне формулювання проблеми:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Психолог</b> | Давайте спробуємо розібратись у ситуації. Я зрозуміла, що до мене вас привели сумніви у правильності вибору, який може змінити ваше життя – це крок у незвідане, вам необхідно переконатись, що ви до нього готові впевнитись у власних силах. Я правильно зрозуміла причину нашої з Вами зустрічі?                  |
| <b>Клієнтка</b> | Так-так, ми завжди довіряли фахівцям, тому і тут хотіли б заручитися такою підтримкою, отримати поради, вислухати Вашу думку...  |
| <b>Клієнт</b>   | правильно, зважено та чесно в усьому розібратись – ми не нанесемо шкоди маленькій дитині своїм прагненням долучитись до її життя... Пробачте – не стримався...   |
| <b>Психолог</b> | Це чудово, що ви виявляєте належний рівень відповідальності у серйозному рішенні, проте давайте спробуємо рухатись послідовно. Отже, перебуваючи у шлюбі, ви прагнули мати дитинку і вас не турбувало, чи справитесь, тобто ви були переконані, що виховання власної дитини – необхідна складова подружніх відносин? |
| <b>Клієнтка</b> | Цікаво, а й справді, ми про це навіть не задумувались, ми були впевнені, що головне любити дитину, повністю розчинятись у ній, ділитись теплом, обов'язками – це ж класно...   |



- Психолог** Так, цілком з Вами згодна, але мені здається це Вас трішки засмутило. Що саме, я можу про це дізнатись?
- Клієнт** Моя дружина як і я виросли у цілком благополучній сім'ї, навіть у надто благополучній у фінансовому становищі, проте відносини у сім'ях були різними, а може, по різному виявлялись... Ніка не знала у нічому відмови – тільки забажала – отримала, а якщо ні, то тоді начувайтесь. Друзі, вечірки...
- Клієнтка** Так, Сергій правий. Я вважаю, що якби мене менше любили, я не пройшла б такий шлях...
- Психолог** Тобто, винна тільки любов?
- Клієнт** Я думаю, що не любов, а невміння батьків її правильно демонструвати чи подавати, ну щось таке...
- Психолог** А який ваш досвід взаємин з батьками?
- Клієнт** Я у сім'ї був старшим, тато у мене нерідний, у них були спільні молодші діти. Мені було 15, я ще сам був дитиною, а вийшло, що мамі я непотрібен – у неї з'явилась двійня, а новий тато просто купляв мою прихильність. Грошей у мене було вдосталь, а розуміння мало, тому знайшлися «добрі» люди, які допомогли...
- Клієнтка** Нам хочеться бути гарними батьками, ми знаємо як не потрібно діяти, але чи справимось у психологічному плані та які небезпеки нас чекатимуть. Ми хочемо взяти немовля неблагополучних батьків, так, щоб дати собі і їй шанс. Ми розуміємо, що здоров'я дитинки потребуватиме великої уваги і ми про це знаємо і подбаємо, а от чи не з'являться зриви, чи не полетить усе шкереберть...
- Психолог** Стоп, якщо у вас такі сумніви, а можливо страхи, то давайте з цим попрацюємо. Прошу у зв'язку з цим не ображатись на мої запитання – вони допоможуть збагнути картину у цілому. Отже, чи були у вас обох рецидиви за після реабілітаційний період?
- Клієнт** На початку всяке бувало, але з часом минулося. Ми дотримуємося здорового способу життя, багато подорожуємо. Ми обоє є співвласниками та співзасновниками столичного центру терапії залежностей (не будемо вказувати назву), але ми плідно співпрацюємо з відомими у світі програмами «12 кроків», «Наркокон», «Монар» - одночасно бізнес і спосіб допомогти.
- Клієнтка** Так хочеться створити ще й справжню сім'ю з дітками, щоб було весело, дружно, затишно вдома...

## 1.2. Формування реалістичних очікувань у людини, яка звернулася за допомогою та визначення напрямків практичної роботи психолога

- Психолог** Давайте домовимось – рішення з приводу усиновлення приймати тільки вам або опікунській раді. Я бачу свої компетенції у тому, щоб виявити ваш психологічний ресурс, зміцнити, при необхідності, його, підготувати вас до змін, що можуть трапитись найближчим часом у вашій родині.
- Клієнтка** Так, мені лячно, чи витримаємо ми це випробування.
- Психолог** Давайте домовимось не сприймати події життя як випробування. Гаразд? Зараз

спробуймо розібратися у собі, віднайти у собі сили та впевненість, можливо, правильно налаштуватись, попрацювати над собою, над відносинами, а потім поговоримо про міру психологічної готовності вашої родин до всиновлення. Це вас влаштовує?

**Клієнт** Цілком! Знаєте, мені здається, що цього буде достатньо.

**Клієнтка** Звісно, ми навіть не знаємо що вирішить опікунська рада, у нас «мадраж» з двох причин – вони дозволять, а ми не готові, або нам не дозволять, хоча ми уже готові. Хочеться визначитись з готовністю. Взагалі люблю визначеність якою б вона не була...

## II. ПЛАНОВО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

### 2.1. Аналіз власного досвіду виконання подібних завдань при вивченні навчальних дисциплін та проходженні практик

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
Вікова психологія	Модуль 2. Основні етапи психічного розвитку в онтогенезі. Психологія дитинства.	Пренатальний розвиток та народження дитини. Особливості психічного розвитку немовляти	Пренатальна стадія розвитку дитини. Народження дитини. Спілкування з дорослими та його вплив на розвиток дитини у віці немовляти.
	Модуль 3. Основні етапи психологічного розвитку в онтогенезі. Психологія дорослості.	Особливості розвитку дорослої людини	Психосоціальний розвиток у дорослому віці. Кризові явища в житті дорослих людей.
Психологія особистості	Модуль 2. Гуманістичний, біхевіоральний та диспозиційний напрямки у персонології	Гуманістичні та екзистенціальні теорії особистості	Тенденція актуалізації. Тенденція самоактуалізації. Теорія самоактуалізації А. Маслоу. Риси самоактуалізованої особистості в теорії А. Маслоу
Етика і психологія сімейних стосунків	Модуль 1. Психологія сім'ї	Феномен та психологічні особливості сімейного виховання. Дитячо-батьківські конфлікти	Фактори психологічного здоров'я сучасної сім'ї Материнство як психологічний феномен. Психологічні особливості розвитку єдиної дитини в сім'ї.
	Модуль 2. Психологічні проблеми сімейних	Вплив викривлення структури сім'ї на психічних	Структура сім'ї та особливості сімейних стосунків при неврозах у дитячому віці. Особливості психічного розвитку дитини при сімейному

Дисципліна	Модуль	Тема	Зміст питань
	взаємостосунків основи сімейного консультування	розвиток дитини.	насиллі. Діти і залежна поведінка в сім'ї.
		Психологічні підходи в роботі з сім'єю. Принципи та етапи сімейного консультування. Консультування з проблем сім'ї.	Поняття та принципи сімейного консультування. Основні проблеми дошлюбного консультування. Напрямки психологічного консультування у ситуаціях загострення дитячо-батьківських стосунків. Консультування у ситуаціях подружніх конфліктів.
Основи психогігієни	Модуль 1 Основи психогігієни	Психогігієна життєвого циклу людини	Вплив особливостей зачаття на розвиток людини та її здоров'я; вплив особливостей плинності вагітності на розвиток людини та її здоров'я; вплив перебігу пологів на соматичне та психічне здоров'я дитини та матері; психогігієнічні особливості постнатального періоду: адаптація суб'єктів процесу народження. Формування базової довіри до світу. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості
		Психічне здоров'я людини: умови його збереження та причини порушення	Психічне та психологічне здоров'я. Соціальне, душевне здоров'я і культура. Ставлення до здоров'я. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику: стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика; ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадaptaція) та їх додання; поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуована активність) та профілактика співзалежності. Психічна саморегуляція і здоров'я.

## 2.2. Підбір і аналіз літератури та формулювання припущень про причини виникнення проблеми

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї, тези, що стосуються проблеми
<i>Навчально-методична та довідкова література</i>	
Абрахам Маслоу. Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья. Мотивация и личность, гл.11, СПб. , 1999. Перевод А. М. Татлыбаевой.	Теоретичні та методологічні основи суті психологічного здоров'я дорослої людини, суть самоактуалізації як ознаки особистісної зрілості та психологічного здоров'я.
Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2007. - с. 352	Особливості індивідуального та сімейного консультування, навички коректних діалогів

<i>Бібліографічний опис джерела</i>	<i>Основні ідеї, тези, що стосуються проблеми</i>
Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004. – с. 368	Аналіз психології бездітних сімей, принципи спільного проживання та переживання, засади консультативної роботи з такими сім'ями
Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.	Опис методики САМОАО (А.В. Лазукін, в адаптації Н.Ф. Каліної), опитувальник, бланки відповідей, основи інтерпретації
Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с.	Аналіз здоров'я як складного багатомірного соціокультурного феномену, що відображає найбільш значимі біологічні, психологічні, соціальна та духовні аспекти буття людини у світі, внутрішньо особистісні регулятори здоров'я – валеоустановки. ,.
Аладьин А.А., Маглыш В.А., Смагина Л.И., Фурманов И.А. Если вы решили усыновить ребенка, Минск, "Мэджик Бук" 2004, - 168 с.	Проаналізовані різні аспекти всиновлення: готовність сім'ї до виховання прийнятої дитини, особливості психічного розвитку депривованих дітей, труднощі, з яким можуть стикнутися батьки у період адаптації дитини до родини. Значна увага приділена правовим аспектам всиновлення.
Карабанова О.А. Ненормативные кризисы семи // Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. Учебное пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 320 с.	Основні характеристики подружніх відносин, гармонійних і дисгармонійних сімей; особливості дитячо-батьківських відносин і проблем виховання дітей у сім'ї, емоційні відносини батьків і дітей, включаючи специфіку материнської та батьківської любові, прихильності дитини, параметри сімейного виховання.
<i>Фахова періодична література</i>	
Овчарова Р. В. Стандартизация методики исследования мотивационно-потребностной сферы отцовства / Р. В. Овчарова, Ю. А. Токарева // Известия Уральского государственного университета. – 2010. – № 3(78). – С. 75-82.	Представлені результати стандартизації і валідації авторської методики дослідження мотиваційно-потребностной сфери батьківства, що дозволяє вимірювати детермінанти батьківства.
Эдвард и Барбара Линч. Творчество в семейной терапии // Ж-л Практична психологія № 3, 2008, - с. 24 – 37.	Основні форми організації взаємодії з сімейною парою у консультативній практиці з метою їх особистісного саморозвитку
<i>Вузькоспеціалізована література</i>	
Винникотт Д. Семья и развитие личности. Мать и дитя. – Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2004. – с.400	Мотивація материнства, ризики раннього діалогу матері та дитини, роль батька в діалозі.
Кэмерон-Бэндлер Л. Лучшие техники в семейной терапии. С тех пор они жили счастливо. – Спбю: прайм - ЕВРОЗНАК, 2007. – с. 287	Техніки усвідомлення розбіжностей й презентації сімейних колізій та особливості сімейного прийняття рішення

<i>Бібліографічний опис джерела</i>	<i>Основні ідеї, тези, що стосуються проблеми</i>
<i>Internet-джерела</i>	
<a href="http://natroi.net/">http://natroi.net/</a>	Ризики алкогольної залежності під час та після неї, проблеми дітей, що народились у «сім'ях ризику», відбірка статей з проблем алкоголю та потомства
<a href="http://www.reabcentr.ru/">http://www.reabcentr.ru/</a>	Офіційний сайт громадського об'єднання «Исход» займається профілактикою, соціальною реабілітацією наркозалежних, роботою у сім'ях тощо. Правова підтримка
<a href="http://www.usynovite.ru/experience/prepare/">http://www.usynovite.ru/experience/prepare/</a>	Підготовка сімей до прийому дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків на виховання в сім'ї

### 2.3. Консультація з фахівцями

Потреби у консультації з фахівцями-суміжниками немає.

### 2.4. Складання розгорнутого плану виконання завдання, підбір методів та аналіз ресурсів

<i>Етап роботи</i>	<i>Методи та процедури</i>	<i>Необхідні ресурси</i>
Планування дослідження	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вивчення теоретичних засад щодо подібних проблем з вивченням підібраної літератури.</li> <li>- Планування дослідження та зустрічей з наступним узгодженням їх з клієнтами.</li> <li>- Підготовка бланку опитувальника.</li> <li>- Підготовка до зустрічі з клієнтами.</li> </ul>	Література з описом процедур теоретичного та прикладного дослідження.
Проведення дослідження	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вступна бесіда подружжям.</li> <li>- Застосування додаткових діагностичних процедур з метою з'ясування причин проблеми.</li> <li>- Інструктаж.</li> <li>- Здійснення процедури дослідження.</li> <li>- Заключна бесіда подружжям.</li> </ul>	Бланк, олівці, папір А-4, ручка.
Обробка отриманих результатів	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів</li> <li>- Побудова профілю.</li> </ul>	Заповнені всі протоколи. Побудова профілів.
Аналіз результатів дослідження. Підготовка до консультації батьків	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Складання психологічного портрету кожного і подружжя.</li> <li>- Підготовка рекомендацій клієнтці</li> <li>- Підготовка рекомендацій клієнтові</li> <li>- Підготовка до консультації з подружньою парою.</li> <li>- Планування майбутніх зустрічей окремо або разом (відповідно до отриманих результатів)</li> </ul>	Заповнений протокол із даними дослідження. Література з проблем сімейного виховання.

### 2.5. Передбачення проблемних моментів

<i>Проблемні моменти</i>	<i>Причини виникнення</i>	<i>Можливості уникнення</i>
Можуть відмовитись від спланованої зустрічі	Відмова опікунської ради	Домовитись про зустріч за будь-яких обставин, не залежно від рішень зі сторони – першочергова важливість власних рішень

	Відмова від ідеї усиновлення	Зацікавити ідеєю розуміння того, що насправді кожен хоче отримати від усиновлення, підтримувати намагання розібратися у собі
	Один із подружжя відмовляється зустрічатись з психологом із-за страху зустрічі з минулим	Запевнити, що втікати від минулого – не надто конструктивна практика, від якої у власних інтересах варто відмовитись, а підготуватись о зустрічі з ним (минулим)
Надмірна емоційність клієнтки	Естероїдність як риса особистості, демонстративність	Віддавати перевагу індивідуальній роботі з клієнткою (на початкових зустрічах), пізніше вдаватись до спільних сесій.

## 2.6. Підготовка матеріалів, необхідних для виконання завдання

Дослідницька програма включає ряд послідовних етапів:

Етап	Діагностична процедура	Мета	Прогнозовані результати	Необхідні матеріали
1.	Первинне інтерв'ю	Ознайомитись із заявленими проблемами, збагнути істинні причини звернення, вивчити складові проблеми, розробити та спланувати програму зустрічей	Налагодження довірливих відносин, орієнтування у напрямках роботи	Відеокамера, диктофон, бланк стандартного інтерв'ю
2.	Застосування опитувальника САМОАО (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної)	Визначення рівня особистісної зрілості, міри самоактуалізації подружжя – показників психічного здоров'я, а, отже, їх психологічного ресурсу	Буде виявлено належний рівень зрілості та само актуалізації хоча б одного із подружжя	Текст опитувальника, комфортні умови, бланки відповідей
3.	Консультативна зустріч	Ознайомлення з результатами бесід та опитування, аналіз отриманих результатів, надання рекомендацій, висновки	Можливість надання позитивного висновку або програми подальших психологічних послуг	Письмовий звіт з дотриманням усіх вимог зі списком рекомендацій (окремо кожному) та висновку на основі аналізу психологічної зрілості сім'ї

**Процедура дослідження** передбачає заповнення бланку опитувальника відповідно до інструкції (яка додається до опитувальника).

**Інструкція:** «Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами «а» і «б». З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає

ваші думки, той, який більшою мірою відповідає Вашим звичному способу поведінки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей. Позначте ваш варіант у бланку відповідей під відповідним номером та літерою. Намагайтесь бути щирими у своїх відповідях».

*Орієнтовний час роботи - 35-45 хвилин*

### III. ЕТАП ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

#### 3.1. Збір емпіричних даних

Важливою умовою вивчення міри особистісної зрілості є вступна та заключна бесіди, які проводяться доброзичливо, впевнено та мають на меті налаштувати подружжя на діагностичну роботу та подальшу співпрацю.

Кожному пропонується зручне окреме місце, олівець, чи кулькова ручка, комплект діагностичної процедури САМОАО (А.В. Лазукін, в адаптації Н.Ф. Каліної) (інструкція, опитувальник та бланк відповідей).

*Бланк клієнта Сергія*

№ питання	варіанти		№ питання	варіанти	
	а	б		а	б
1			51		
2			52		
3			53		
4			54		
5			55		
6			56		
7			57		
8			58		
9			59		
10			60		
11			61		
12			62		
13			63		
14			64		
15			65		
16			66		
17			67		
18			68		
19			69		
20			70		
21			71		
22			72		
23			73		
24			74		
25			75		
26			76		
27			77		
28			78		
29			79		
30			80		
31			81		
32			82		

*Бланк клієнтки Ніки*

№ питання	варіанти		№ питання	варіанти	
	а	б		а	б
1			51		
2			52		
3			53		
4			54		
5			55		
6			56		
7			57		
8			58		
9			59		
10			60		
11			61		
12			62		
13			63		
14			64		
15			65		
16			66		
17			67		
18			68		
19			69		
20			70		
21			71		
22			72		
23			73		
24			74		
25			75		
26			76		
27			77		
28			78		
29			79		
30			80		
31			81		
32			82		

33			83		
34			84		
35			85		
36			86		
37			87		
38			88		
39			89		
40			90		
41			91		
42			92		
43			93		
44			94		
45			95		
46			96		
47			97		
48			98		
49			99		
50			100		

33			83		
34			84		
35			85		
36			86		
37			87		
38			88		
39			89		
40			90		
41			91		
42			92		
43			93		
44			94		
45			95		
46			96		
47			97		
48			98		
49			99		
50			100		

По завершенню роботи з діагностичним матеріалом, дякуємо та домовляємося про наступну зустріч.

### 3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

*Якісний та кількісний аналіз дослідницьких даних, отриманих за допомогою діагностичної процедури САМОАО (А.В. Лазукін, в адаптації Н.Ф. Каліної)*

Обробка опитувальника САМОАО (А.В. Лазукін, в адаптації Н.Ф. Каліної) передбачає співвіднесення з ключем, за допомогою якого ми діагностуємо прагнення до само актуалізації обстежуваних:

1Б	26Б	51Б	76А
2А	27А	52А	77Б
3Б	28А	53А	78Б
4Б	29Б	54Б	79Б
5Б	30А	55Б	80А
6Б	31Б	56Б	81Б
7А	32А	57Б	82Б
8Б	33Б	58А	83Б
9А	34Б	59А	84А
10А	35А	60Б	85А
11А	36Б	61А	86А
12Б	37Б	62Б	87Б
13А	38Б	63Б	88А
14Б	39А	64Б	89Б
15А	40Б	65Б	90А
16Б	41А	66Б	91А
17Б	42А	67Б	92А
18А	43Б	68Б	93А
19Б	44А	69А	94А
20Б	45А	70Б	95А
21А	46Б	71Б	96Б
22Б	47А	72А	97Б



23Б	48А	73А	98Б
24Б	49Б	74Б	99А
25А	50Б	75А	100Б

Результати кожного виглядають таким чином:

**Оброблений бланк клієнта Сергія**

№ питання	варіанти		№ питання	варіанти	
	а	б		а	б
1			▼ 51		
▼ 2			52		
3			▼ 53		
▼ 4			▼ 54		
5			55		
6			56		
▼ 7			57		
8			58		
9			▼ 59		
▼ 10			▼ 60		
11			▼ 61		
12			62		
▼ 13			63		
14			64		
▼ 15			▼ 65		
16			66		
▼ 17			▼ 67		
18			▼ 68		
▼ 19			▼ 69		
20			▼ 70		
▼ 21			71		
22			▼ 72		
23			▼ 73		
24			▼ 74		
▼ 25			75		
26			▼ 76		
▼ 27			77		
▼ 28			78		
29			79		
▼ 30			▼ 80		
31			81		
32			82		
▼ 33			▼ 83		
▼ 34			84		
35			85		
36			86		
▼ 37			87		
▼ 38			▼ 88		
▼ 39			89		
▼ 40			90		

**Оброблений бланк клієнтки Ніки**

№ питання	варіанти		№ питання	варіанти	
	а	б		а	б
1			▲ 51		
2			▲ 52		
▲ 3			▲ 53		
▲ 4			▲ 54		
▲ 5			▲ 55		
▲ 6			▲ 56		
7			▲ 57		
▲ 8			▲ 58		
9			▲ 59		
▲ 10			▲ 60		
▲ 11			▲ 61		
12			▲ 62		
▲ 13			▲ 63		
▲ 14			64		
▲ 15			▲ 65		
16			66		
▲ 17			67		
18			▲ 68		
▲ 19			69		
▲ 20			▲ 70		
21			▲ 71		
22			▲ 72		
23			▲ 73		
24			74		
▲ 25			75		
26			▲ 76		
27			▲ 77		
▲ 28			▲ 78		
29			79		
▲ 30			80		
31			81		
▲ 32			82		
▲ 33			83		
▲ 34			84		
▲ 35			85		
▲ 36			86		
▲ 37			▲ 87		
▲ 38			▲ 88		
▲ 39			▲ 89		
▲ 40			▲ 90		

41			91		
▼42			▼92		
▼43			▼93		
▼44			▼94		
▼45			▼95		
46			▼96		
▼47			▼97		
▼48			98		
▼49			▼99		
50			100		
Всього ► 53					
▼ – співпадання варіанту відповіді клієнта з ключем					

41			▲91		
▲42			92		
▲43			93		
▲44			94		
▲45			95		
46			96		
47			97		
▲48			▲98		
49			▲99		
50			▲100		
Всього ► 64					
▲ – співпадання варіанту відповіді клієнтки з ключем					

Окремі шкали опитувальника САМОАО (А.В. Лазукін, в адаптації Н.Ф. Каліної) представлені пунктами, які заносимо до спільної таблиці:

№ шкали	Назва шкали	Показники шкал Сергія		Показники шкал Ніки	
		Сирий бал	%	Сирий бал	%
1.	Орієнтація у часі	5	33,33	6	40,00
2.	Цінності	8	53,33	8	53,33
3.	Погляд на природу людини	4	26,67	3	20,00
4.	Потреба у пізнанні	6	40,00	7	46,67
5.	Креативність (прагнення до творчості)	9	60,00	10	66,67
6.	Автономність:	5	33,33	7	46,67
7.	Спонтанність	8	53,33	10	66,67
8.	Саморозуміння	5	33,33	5	33,33
9.	Аутосимпатія	8	53,33	7	46,67
10.	Контактність	3	20,00	6	40,00
11.	Гнучкість у спілкуванні	6	40,00	8	53,33

#### Додаткові шкали:

- Орієнтація у часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- Цінності: 2 а, 16 б, 18 а, 25 а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
- Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
- Потреба у пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
- Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
- Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
- Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91 а, 92а, 94а.
- Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.
- Аутосимпатія: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
- Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- Гнучкість у спілкуванні: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Розробники опитувальника звертають увагу, що шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, у той час, як решта - по 15. Тому для отримання порівнянних результатів здійснюємо обчислення у відсотках, або у Т-балах, вдаючись до такої пропорції: 15 балів (максимум з кожної шкалою) складають - 100%, а число набраних балів становить х%, тобто «сирий бал» множимо на 6,6667 % (100/15).

Після нескладних обчислень, рекомендованих авторами опитувальника приступаємо до

складання психологічних портретів окремо кожного із подружжя.

Загальна характеристика отриманих результатів вказує на достатню відвертість подружжя, оскільки показники вище 80 Т-балів свідчать про «псевдосамоактуалізацію» (Е. Шостром), про надто сильний вплив на результат обстеження факторів соціальної бажаності та про наміри досліджуваних мати найбільш сприятливий вигляд.

За даними Е. Шострома, тестові оцінки людей з дійсно високим рівнем само актуалізації розміщені в районі 60 Т-балів, а «діапазон самоактуалізації» за даними психотерапевтичної практики та різних досліджень процедури є близьким до 45-55 Т-балів. Шкальні оцінки в межах 40-45 Т-балів та нижче характеризують хворих невротами, різними формами пограничних розладів, а у разі відсутності обрання жодного або обох варіантів відповіді, що складає від 10 % і більше від загальної кількості – взагалі дозволяє вважати результати дослідження недійсними.

Опитування клієнтів не має жодних зауважень, тому приступаємо до подальшої інтерпретації отриманих результатів.

### ***Психологічний портрет Сергія***

Виходячи з даних дослідження міри особистісної зрілості, рівня самоактуалізації та психологічного здоров'я Сергія, маємо підстави визнати неоднозначність отриманих результатів (Див. Табл. 1.)

Табл. 1.

***Показники шкал за опитувальником САМОАО досліджуваного Сергія***

<b><i>№ шкали</i></b>	<b><i>Назва шкали</i></b>	<b><i>Сирий бал</i></b>	<b><i>Т-бал</i></b>
1.	Орієнтація у часі	5	33,33
2.	Цінності	8	53,33
3.	Погляд на природу людини	4	26,67
4.	Потреба у пізнанні	6	40,00
5.	Креативність (прагнення до творчості)	9	60,00
6.	Автономність:	5	33,33
7.	Спонтанність	8	53,33
8.	Саморозуміння	5	33,33
9.	Аутосимпатія	8	53,33
10.	Контактність	3	20,00
11.	Гнучкість у спілкуванні	6	40,00

Сергій характеризується вираженою творчою спрямованістю (60 %) – творчо ставиться до життя. Оскільки така характеристика є однією із концептуально важливих елементів феномену самоактуалізації, можна з певною мірою впевненості говорити про творчість як ресурс психічного життя Сергія.

Втім, базові характеристики психологічної рівноваги та гармонії лежать у площині орієнтації у часі, чого бракує за даним опитування Сергієві – він, часом, не відчуває цінності життя «тут і зараз», йому бракує гедоністичних переживань (просто насолоди від актуального моменту, без бажання порівняти його з минулими радіощами). Подібна характеристика є вразливою стороною у житті Сергія, оскільки, часом, знецінює передчуття майбутніх перемог, є надто зануреним у минулі переживання, спричинює невпевненість у собі, надмірну самокритичність – все це потребує кропіткої співпраці з психологом та буде темою майбутніх зустрічей.

Обставини, що можуть чинити опір у продуктивному русі щодо роботи з часом – це низька контактність (20), саморозуміння, автономність (по 33,33 кожен), установки щодо природи людини (26,67) та посередня міра гнучкості у спілкуванні, потреба у пізнанні (по 40 кожна). Глибина розчарування, відсутність навичок самопізнання, рефлексії робить Сергія беззахисним у ситуації життєвого вибору, тому він є схильним до фаталізму, до психологічного захисту, часом, виявляє залежність від інших, має недостатньо сил бути внутрішньо розкутим, прагнути знань, розширення кола контактів, виявляти соціальну гнучкість.

Власне, психологічна допомога має бути спрямована на розкриття власного ресурсу Сергія через роботу зі зміни деструктивних установок на більш конструктивні.

Сергій поділяє цінності зрілої особистості, що вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, що далекі від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

Серед ресурсу, опора на який має бути визначальною у роботі з клієнтом, центральними є доволі струнка система цінностей, аутосимпатія та спонтанність (по 53,33 кожна характеристика) (Див Рис. 1.)



Рис 1. Профіль Сергія за результатами опитувальника САМОАО (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної)

Впевненість у собі, що спричинюється сміливими планами, проектами, керівником та учасником яких стає протягом життя клієнт. Щирість, спонтанність, критичність до соціокультурних норм – надання переваги природності, легкості, свободі обумовлюють вибір Сергія допомагати людям, що потрапили у залежність від згубних звичок.

Добре усвідомлювана позитивна Я-концепція Сергія є джерелом його адекватної самооцінки – від зазвичай позбавлений невротичності, зайвої тривожності та достатньо впевнений у собі.

### Психологічний портрет Ніки

Вивчення міри особистісної зрілості, рівня самоактуалізації та психологічного благополуччя Ніки виявило такі результати: креативність та спонтанність вказують на чутливу, але гармонійно влаштовану особистість, вимогливу до себе, проте не надто впевненою у можливостях людей – обережною, проте доброзичливою у стосунках.

Психологічний ресурс Ніки складає її прагнення до творчості та спонтанність, які становлять 66,67 Т-балів. Клієнтка виявляє творче ставлення до життя у – її вабить процес раціонального пізнання, вона прагне його урізноманітнити ззовні (подорожує, вдосконалює інтер'єри помешкань, відвідує виставки тощо) та зсередини (участь у тренінгах саморозвитку, засвоєння та практика технік саморегуляції тощо). Спонтанність Ніки виказує впевненість у собі, довіра до навколишнього світу. Нею визнаються пріоритетними цінності свободи, щирості, природності, гри, легкості без зусиль. Водночас Ніка схильна до демонстративності у поведінці та, часом, схильна до декларативності - надміру високі показники заставляють замислитись про щирість опитуваної.

Втім Ніка поділяє цінності зрілої особистості (53,33) (Див. Табл.2), серед яких (за А. Маслоу) істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, самодостатність.

Табл. 2.

Показники шкал за опитувальником САМОАО досліджуваної Ніки

№ шкали	Назва шкали	Сирий бал	Т-бал
1.	Орієнтація у часі	6	40,00
2.	Цінності	8	53,33

3.	<i>Погляд на природу людини</i>	3	20,00
4.	<i>Потреба у пізнанні</i>	7	46,67
5.	<i>Креативність (прагнення до творчості)</i>	10	66,67
6.	<i>Автономність:</i>	7	46,67
7.	<i>Спонтанність</i>	10	66,67
8.	<i>Саморозуміння</i>	5	33,33
9.	<i>Аутосимпатія</i>	7	46,67
10.	<i>Контактність</i>	6	40,00
11.	<i>Гнучкість у спілкуванні</i>	8	53,33

Водночас гнучкість у спілкуванні є можливою завдяки роботі з власним стереотипами, здатності самовиражатись у спілкуванні. Нікі вдається зберігати автентичну взаємодію з оточуючими, у якій дозволяє собі саморозкриватись, оскільки не схильна до фальші та маніпуляцій, до формування удаваних вражень.

Все ж відчутна потреба Ніки у допомозі з боку психолога щодо автономності, аутосимпатії та потреби у пізнанні (46,67) (Див. Рис.2.), які мають хоч не критичні показники, проте увага до них не буде зайвою.



Рис. 2. Профіль Ніки за результатами опитувальника САМОАО (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної)

Насамперед, у Ніки спостерігається відсутність бажання отримувати нові переживання, що дає нам підстави припустити вплив її минулого – заперечення експериментування з враженнями Клієнтка прагне раціоналізації, прагматизму до новацій, що вказує на її обережність, зайву обачність, страх втратити контроль на емоціями. Формування системи гедоністичних переживань, що збагатять внутрішній світ Ніки та допоможуть переосмислити досвід минулого без остраху – це стане основою програми роботи психолога з Нікою.

До програми саморозвитку Ніки варто додати ще декілька пунктів, що потребуватимуть співпраці з психологом, а саме: автономність (46,67), аутосимпатія (46,67), особливості контактності (40), саморозуміння (33,33) та уявлення про природну людську сутність (20).

На особливу увагу заслуговує ставлення Ніки до минулого, майбутнього та переживання теперішнього, адже це основна складова психологічного комфорту та переживання благополуччя людиною. Вона важко прощається з минулим, часто його аналізує, порівнює, втрачаючи можливість відпустити його та жити повноцінним життям тут і зараз, часом, обмежуючи себе у перспективах на майбутнє, забороняючи його планувати – все це не дає їй можливості бути пластичною, рухатись з відчуттям змін у житті, довіряти людям, собі.

Отже, виявлений ресурс представників подружньої пари (Сергія та Ніки) та вразливі

сторони їх особистості дали підстави розробити ряд рекомендацій, скласти програму психологічної допомоги та наблизити їх до розв'язання проблеми психологічної готовності до усиновлення, з якою вони прийшли на початку.

### 3.3. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Виявлені особливості особистісної зрілості, психологічного комфорту Сергія та Ніки – подружньої пари, що мають сумнів щодо власної спроможності дати раду всиновленій дитині та убезпечитись від психологічних зривів, що у минулому мали місце (залежні форми поведінки: нарко- та алкозалежність) спричинили появу у первинному інтерв'ю домовленість сконцентруватись спочатку на власному психологічному ресурсі та способах його підвищення, а лише потім повернутись до теми усиновлення.

Клієнтам розроблено рекомендації відповідно до результатів дослідження за опитувальником САМОАО (А.В.Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної), структурованого інтерв'ю та спостереження.

Оскільки у пари виявлені подібність вразливих сторін, то доцільно продовжувати працювати з ними у парі, долучаючи на завершальних заняттях Т-групу та різноманітні методи активного соціально-психологічного навчання.

<i><b>Психологічні проблеми</b></i>	<i><b>Рекомендації</b></i>	<i><b>Заходи</b></i>	<i><b>Мета</b></i>
Робота з часом (орієнтація людини лише на один з відрізків тимчасової шкали, дискретне сприйняття свого життєвого шляху)	узгодження минулого, майбутнього, навички переживання теперішнього	Каузометрія (Гловаха Є.І., Кронік О.О.), плейбек-театр, структурування часу, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZPTI) <sup>3</sup>	1) здатність суб'єкта жити справжнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього "справжнього життя", 2) відчувати нерозривність минулого, сьогодення й майбутнього, тобто бачити своє життя цілісно 3) робота з негативним минулим, гедоністичним теперішнім, майбутнім, позитивним минулим, фаталістичним теперішнім та трансцендентним майбутнім (за шкалами опитувальника Ф. Зімбардо)
Робота з довірою	Відновити довіру до самого себе Випрацювати звичку раз у місяць дозволяти робити собі щось нове, відмінне від попереднього, навчитися просити про допомогу	Техніки само вправління, індивідуальна робота, закріплення у тренінговій груповій роботі (вправа Trust fall падіння на довіру)	1) навчити конструктивно використовувати підтримку оточуючих людей 2) побороти страх випробовувати щось нове, оскільки психологічно «відривається», «відокремлюється» від минулих, звичних форм спілкування - нове завжди ризиковане 3) важливо не тільки усвідомлювати цей момент, а й навчитися в разі необхідності просити допомоги
Саморозуміння самопізнання атономність	Формування адекватної мотивації самопізнання, саморозуміння,	Групові форми роботи	1) полегшення процесів саморозкриття, самодослідження та самопізнання у групі і через інших людей із-за неможливості інакше ці

<sup>3</sup> Ф. Зімбардо, Дж. Бойд. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб, Речь, 2010. С. 60- 68.

	автономії		процеси змодельовати у повній мірі; 2) відкриття себе іншим та відкриття себе самому зумовлюють розуміння себе, підвищують впевненість у собі, формують відносну автономність у групі
--	-----------	--	--

Рефлексія змін, що відбулись у процесі психологічної роботи та підготовка рекомендацій:

- **Сергієві:**

- ✓ Робота з часом **тільки** на зустрічах з психологом, виконання вправ та завдань відповідно до вказівок психолога;
- ✓ Скласти програму справ, яких ніколи не робив, а хотілось би. Внести до таблиці, де вказати дату та алгоритм невідкладних справ у зв'язку з новою подією (хронологія – раз у місяць);
- ✓ Практикувати техніки ходіння по знайомій місцевості наосліп за попередньо вкладеним маршрутом; довіритись маршрутові дружини, друзів, незнайомих у тренінговій роботі;
- ✓ Приймати участь у обговореннях власних переживань, досвіду у розумінні інших (дозволяти собі бути проникливим) та себе (опрацювання техніки сповіді у щоденнику з обов'язковими колонками: «як хочу», «як думаю», «що відчуваю», «чому так» тощо).

- **Ніці:**

- ✓ Зацікавленість у співпраці з психологом, довіра та щирість у спілкуванні;
- ✓ Розпланувати власний список нових справ на кожен місяць;
- ✓ Відвідування групових занять за розкладом;
- ✓ Напрацювання техніки слухання та вслуховування (за програмою психолога);
- ✓ Ведення щоденника щодо радощів сьогодення, відкриття для себе знайомих та незнайомих людей – стимуляція інтересу до оточення.

#### IV. ЗВІТНО-ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП

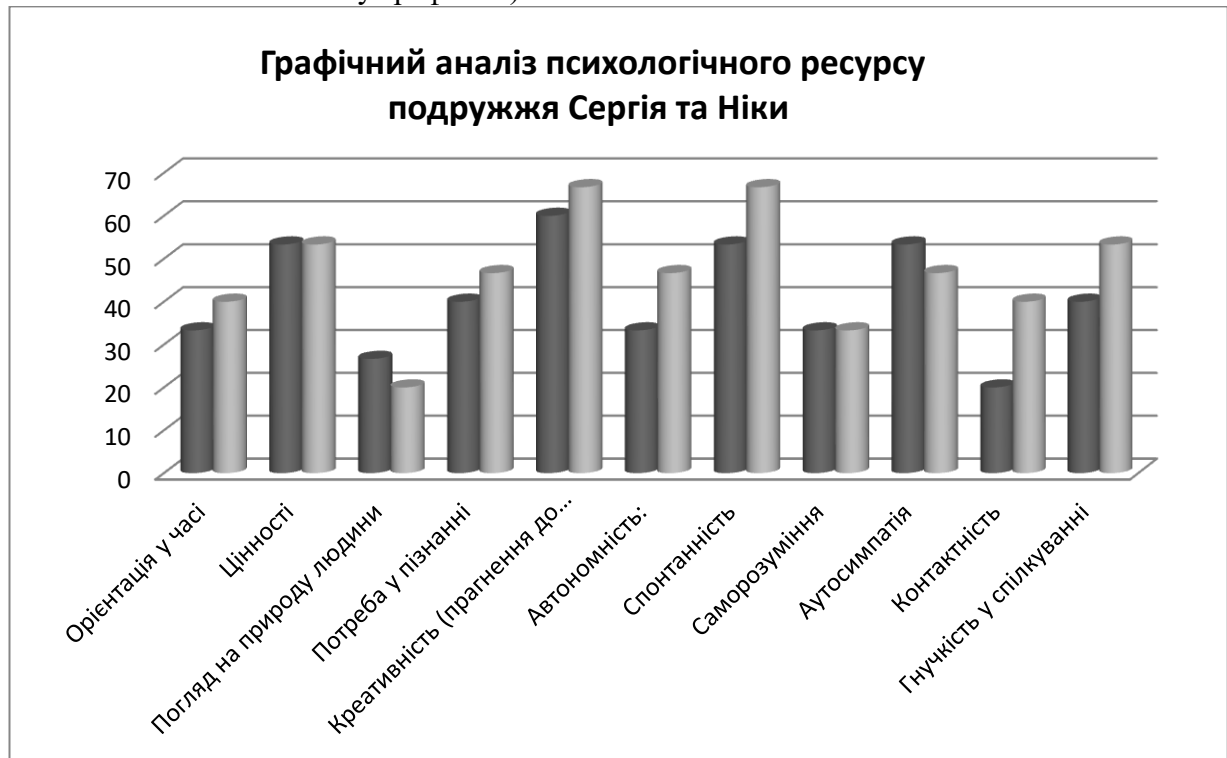
##### 4.1. Представлення результатів людям, що звернулись із запитом

Психолог	Добрий день, панове. Рада вас бачити, Ніко та Сергію. Що новенького, як настрій.
Клієнт	Добрий день. Новин чекаємо від Вас, а настроїв бойовий.
Клієнтка	Добрий день, цікаво, що сьогодні ви нам приготували...
Психолог	Бачу, настроїв, справді, бойовий. Не будемо зволікати. Ну, до справи. Хочу познайомити Вас з результатами попередньої з вами зустрічі. Кожному із вас я підготував письмовий звіт, ви можете його переглянути прямо зараз. Ваше право його показувати один одному чи ні – вибір за вами. Моя справа – забезпечити вам таку можливість. Хочу лише вас застерегти – цей звіт – лише початок, перший крок, тому він не претендує на вичерпність, проте дає нам уявлення про вектор докладання зусиль (якщо можна так висловитись).
Клієнт	О, це цікаво... ну треба ж... Ну, я би тут з дечим поспорив...
Психолог	Цікаво було б дізнатись, що саме Вас «зацепило».
Клієнт	Ну, контактність... Я зі стількома людьми у день контактую, що не знаю хто ще більше може називатись «контактером», а уже мовчу наскільки вони бувають різними, а до кожного треба достукатись.
Психолог	По-перше, я лише описав Ваші відповіді – не більше, а по-друге, тут мова йде про контактність як форму широти та глибини взаємин з іншими людьми. Ви дуже вибагливі до себе та оточуючих, хоча справа не у «критеріях відбору» просто Вам так затишніше - просто так вам добре. Втім, я тут бачу певну умовність – ви прагнете убезпечитись від негативних переживань, розчарувань і водночас відмовляєтесь від позитивних

	переживань, від зачарувань, від бурхливих емоцій, від живого спілкування, у якому є все – хороше, погане, але є вирування подій, є відчуття змін у собі, інших тощо. То як, варто формувати навколо себе кокон чи краще час від часу мати можливість його покидати - мати принаймні свободу вибирати.
<b>Клієнтка</b>	Це відчуваю і моя проблема – ми розгубили старих друзів, а нових немає. Нам дуже добре удвох, але відчуття свята зникає не тільки по вихідним та на свята, а й у житті. До батьків їздимо, провідуємо, бо любимо їх, вдячні їм за любов, часом - із почуття обов'язку, але не з усякою темою до них звернешся – навіщо їх грузити, а як поговориш, вислухає хтось – легше... Так само і вдома – не хочеться обтяжувати своїми дурницями...
<b>Психолог</b>	Так, відчувається потреба у спілкуванні з друзями, у веселих вечірках, міжсімейних затіях, де всі рівні, де відчуваєте себе захищеними і розкутими. Я не закликаю завтра ж розпочинати кастинг. Просто дозволяйте іншим виявляти прихильність, увагу і даруйте приємність у відповідь – все налагодиться. З'являться друзі, спільні інтереси, захоплення, сформується компанія, у яких вам буде цікаво, а, головне, жваво – неформальне життя задає ритм, якому тече життя.
<b>Клієнт</b>	Тут головне не наступити на ті ж граблі... Уже таке було у нашому житті і повернення ми не хочемо.
<b>Психолог</b>	Цілком з Вами згоден, але метод кокона заважає сприймати теперішнє та оптимістично налаштовуватись на майбутнє. Ми не можемо спинити плин часу, але ми маємо у цьому плинові головне – <i>досвід, який зробив вас сильніше і це саме головне!</i> Ваші нові захоплення допоможуть знайти принципово інше середовище – людей, яким цікаво те, що цікаво вам, людей, що мають подібні смаки, уподобання, світогляд тощо.
<b>Клієнтка</b>	Це не обов'язково...
<b>Психолог</b>	А чому Ви так думаєте. Хіба на виставку картин чи у театр веде людину не захоплення прекрасним чи любов до мистецтва? Хіба людина, яка щоранку біжить підтюпцем не турбується про власне здоров'я? Хіба Ви не відрізните випадкової там людини? Ми маємо довіряти власному досвідові, маємо довіряти (у першу чергу собі) і маємо довіряти іншим.
<b>Клієнт</b>	Ото ви нас зарядили! Чогось ми на відсутність друзів не надто зважали, бо обпеклись, хоча то, певно, не справжня дружба була... Тут Ви праві – пора настала або зараз або ніколи – не уповільнювати темпи, перестати скаржитись на минуле, не зраджувати своїм принципам, більше довіряти собі і іншим, працювати над стосунками.
<b>Психолог</b>	Сергію, я у захваті – Ви «схопили» найголовніше, окреслили програму дій. Як Вам така програма, Ніко?
<b>Клієнтка</b>	Я відчуваю, що ви праві, що Сергій уже ставить конкретні завдання, проте це мене бентежить – мені лячно, бо боюсь втратити щось дуже цінне для мене, але одне мене радує - ми дуже подібні з чоловіком, тому я долучаюсь до його програми. Ніхто не проти?
<b>Психолог</b>	Чудово, оскільки ви налаштовані та активні зміни, узгодимо механізми, що приведуть вашу спільну програму у дію? Я дозволила собі скласти приблизний план нашої співпраці. Хочу з вами дещо узгодити та уточнити, але все по-порядку. Давайте поглянемо на результати кожного з вас, але не окремо, як у ваших звітах, а у системі «сім'я». Графічно це виглядає так (Див. Рис.3).
<b>Психолог</b>	Тут з очевидністю можна сказати, що ви досить гармонійна пара, у вас вдалий тандем, ви гарно доповнює та стимулює один одного. Ваш психологічний ресурс складають: доволі стійка та гуманістично спрямована система цінностей (вони згуртовують вас як подружжя), нестандартний творчий спосіб мислення, спонтанність (легкість на підйом, довіра інтуїції),



достатній рівень самоповаги. Брак ресурсу одного обумовлює його компенсацію іншим із подружжя, наприклад, Ніка краще сприяє налагодженню довірливих контактів, виявляє гнучкість у розв'язанні спірних питань, а Сергій схильний бути великодушним щодо інших (за третім показником у графікові).



*Рис.3. Графічне представлення результатів подружжя*

<b>Клієнтка</b>	Так класно, наче ви нас знаєте уже давно.
<b>Клієнт</b>	Що є то є. А з чим же ми будемо «боротись»?
<b>Психолог</b>	Думаю, що войовничу справу ми не будемо застосовувати, ми підемо з пізнавальною місією у наші стосунки, спробуємо краще розібратись у істинних причинах того, чого насправді нам хочеться і що нам потрібно. Рух наш буде таким, що відповідає цьому рисункові: від роботи з часом, розуміння інших та себе та довіра собі, іншим. Отже програму наших зустрічей я вам дала, залишилось вписати дати і розпочинати.
<b>Клієнт,</b>	Дві зустрічі на тиждень буде не забагато? Тоді давайте у вівторок та
<b>клієнтка</b>	п'ятницю на зручний для вас час.
<b>Психолог</b>	Чудово, домовились. До зустрічі!
<b>Клієнти</b>	Дякуємо за все. До зустрічі!

## V. ПРОГРАМА САМОРОЗВИТКУ

**Підсумкова рефлексія позитивних моментів** (подумайте та напишіть, що саме вдалося зробити, чого досягти, від чого отримати професійне задоволення)

Цікавий досвід роботи. Проблема, з якою прийшли Сергій та Ніка нагадувала якийсь мексиканський серіал. Здавалось, часом що не може все так бути – наче зовсім інший вимір. У житті я далека від думки про те, що поруч є залежні люди, вони з своїми проблемами працюють, долають їх, або ні. Радісно, що обох у сім'ї поєднав успішний досвід долаття, радісно, що хочуть мати справжню родину, але чинять відповідально – ідуть за порадою до фахівця. Тому відчувала подвійну відповідальність у виконанні завдання – виправдати

високу довіру та продемонструвати все, що уже можу після року навчання на факультеті.

Чудове відчуття переповнює, коли обробляєш результати, і не знаєш, боїшся, що щось не вийде, буде щось суперечливе, бо не справишся. Проте, як тільки результати доведені до табличного та графічного вигляду – все оживає, набуває рис, об'єму, змісту. Було трішки лячно описувати психологічний портрет (напевно як і портрет для художника) – чи вдасться, чи буде подібним, точним, чи не образить якимись хибними штрихами.

Відчувала брак інформації, хотілось більше питати, застосувати більше процедур, щоб охопити проблему цілком. Кортіло визначити мотивацію усиновлення (навіть знайшла літературу, підшукала методи, заглибилась), проте збагнула, що не потягну – і тоді точно буде серіал не на одну сотню серій, а сценаристом тут не хотілося б бути. Добре, що в алгоритмі завбачено: визначення меж компетенції – це дало розрахувати власні сили і не братися за все і одразу!

**Програма саморозвитку** (позначте (обведіть кружечком) ті дії, операції, які б ви хотіли удосконалити та особистісні якості, які б ви хотіли розвинути; виберіть та максимально конкретизуйте три з них і побудуйте програму саморозвитку з термінами та критеріями самоконтролю).

Складові навчально-професійних умінь та професійно важливі якості, які потрібно було б розвинути	В чому полягали труднощі	План заходів для саморозвитку	Терміни	Критерії самоконтролю
тлумачити отримані дані, застосовуючи методи інтерпретації	Опитувальник САМОАО надто лаконічний в інтерпретації та містить ряд узагальнюючих фактів, поступаючись конкретними характеристикам и Т-балів. Встановлені межі психологічного здоров'я (від 45 до 60 балів) теж заважають збагнути міру благополуччя опитуваного	Більш детально ознайомитись з: працями А.Маслоу, оригінальним опитувальником Е.Шострома, валідизованим и та адаптованими російськими аналогами САТ та ЛиО	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 02.01.-20.01.2015</li> <li>✓ Березень-травень 2015</li> <li>✓ Червень 2015</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Конспект глави 11 А. Маслоу. Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья. Мотивация и личность, гл.11, СПб. , 1999.</li> <li>✓ Спробувати перекласти з англійської сам тест та його інтерпретацію</li> <li>✓ Опрацювання (конспект) Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест — М.: Рос. пед. агентство, 1995. — 43</li> </ul>
спонукати клієнта до використання особистісних ресурсів	Клієнти використовують психологічну допомогу для підтвердження власних сценаріїв, чинять психологічний	Опрацювати консультативну техніку парафраз, розширити асортимент методів опосередкован	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Лютий 2015</li> <li>✓ Травень 2015</li> </ul>	Конспектування посібників: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Васьківська С.В. Основи психологічного консультування : Навчальний посібник. -К.: Четверта хвиля, 2004. -256 с.</li> <li>✓ Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое</li> </ul>

	опір, сподіваються перекласти відповідальність за прийняття рішення	ого впливу, засвоїти перший модуль позитивної психотерапії		<i>консультирование и психотерапия: методы, теории и техники Практическое руководство. — М.: , 1999 - 487 с.</i> Записатись та навчатись у групі позитивної психотерапії (Ю. Кравченко)
зіставляти ймовірні причини проблеми з конкретною ситуацією	Власні стереотипи, упередження – з одного боку та його брак – з іншого Не завжди клієнт усвідомлює справжню проблему, яка привела на зустріч, страх помилитись з ймовірними причинами – обрати з великої кількості не ту	Скласти в Excel таблицю- класифікатор типових звернень та ймовірних причин. Занести знайдений матеріал, систематизуват и та поповнювати	Січень- липень 2015	Збирати випадки з он- лайн консультацій психологів для поповнення таблиці Записатись волонтером на телефон довіри та після відповідних тренінгів самостійно здійснювати консультування он-лайн або у телефонному режимі – поповнювати власну таблицю (за вказаний термін класифікувати та структурувати не менше 50 випадків)

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**

**ФАЛЬКОВСЬКА** Людмила Миколаївна

Методичні рекомендації з курсу

**«Психологія здоров'я»**

Надруковано з оригінал-макету автора

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво про державну реєстрацію  
серія ЖКТ №10 від 07.12.04  
електронна пошта (e-mail): zu@zu.edu.ua